МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Е. П. Ильин

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА



Санкт-Петербург
Москва · Харьков · Минск
2001

Ильин Евгений Павлович

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Серия «Мастера психологии»

Главный редактор	*Е. Строганова*
Зав. психологической редакцией	*Л. Винокуров*
Зам. зав. психологической редакцией	*И. Карпова*
Ведущий редактор	*А. Борин*
Редактор	*С. Комаров*
Художник обложки	*В. Шимкевич*
Корректор	*М. Рошаль*
Верстка	*А. Боровских*

ББК 88.35я7 УДК 159.942(075)

Ильин Е. П.

И46 Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001. — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

ISBN 5-318-00236-6

Учебное пособие посвящено теоретическим и методологическим вопросам изучения эмоций и чувств человека. Основное внимание в нем уделяется анализу структуры эмоциональной сферы и ее составляющих: эмоционального тона, эмоций, эмоциональных свойств личности, чувств, эмоциональных типов. Рассмотрены теории возникновения эмоций, их функции и роль в жизни человека, изменения эмоциональной сферы в онтогенезе и при патологии. В пособии приведены многочисленные методики изучения различных компонентов эмоциональной сферы человека, которые могут с успехом использоваться как в научных, так и практических целях. Учебное пособие предназначено для психологов, психофизиологов, педагогов, а также для студентов и аспирантов психологических и педагогических факультетов и вузов.

ISBN 5-318-00236-6

Оглавление

Предисловие

Каждый взрослый человек знает, что такое эмоции, так как неоднократно их испытывал с самого раннего детства. Однако когда просят описать какую-нибудь эмоцию, объяснить, что это такое, как правило, человек испытывает большие затруднения. Переживания, ощущения, сопровождающие эмоции, с трудом поддаются формальному описанию.

Несмотря на это об эмоциях написано очень много как в художественной, так и в научной литературе, они вызывают интерес у философов, физиологов, психологов, клиницистов. Достаточно сослаться на систематические обзоры экспериментального их изучения в работах Р. Вудвортса (1950), Д. Линдсли (1960), П. Фресса (1975), Я. Рейковского (1979), К. Изарда (2000), переведенных на русский язык, а также отечественных авторов: П. М. Якобсона (1958), В. К. Вилюнаса (1973), Б. И. Додонова (1987), П. В. Симонова (1962,1975, 1981,1987), Л. И. Куликова (1997). Однако и до сих пор проблема эмоций остается загадочной и во многом неясной.

Приступить к написанию этой книги меня побудили несколько обстоятельств, но главным образом то, что, обсуждая вопросы о воле (произвольном управлении) и мотивации (Ильин, 2000а, б), я лишь мимоходом касался роли в этих процессах эмоций человека (при рассмотрении таких мотивационных образований, как влечение, желание, интерес, потребность, или при обсуждении вопроса о положительной и отрицательной мотивации, о соотношении волевой и эмоциональной регуляции). Речь об эмоциях в этих книгах шла вскользь, мимоходом. Образно говоря, я в этих книгах невольно загнал эмоции в «тещину комнату» хрущевской квартиры, оставив всю остальную жилую площадь воле и мотивации. А между тем роль эмоций в управлении поведением человека велика, и не случайно практически все авторы, пишущие об эмоциях, отмечают их мотивирующую роль, связывают эмоции с потребностями и их удовлетворением (Фрейд, 1894; Вилюнас, 1990; Додонов, 1987; Изард, 1980; Леонтьев, 1982; Фресс, 1975; Рейковский, 1979, Симонов и др.). Больше того, некоторые авторы отдают эмоциям приоритет в обыденной жизни человека. Так, А. М. Эткинд (1983) пишет: «...в обыденной жизни он (человек. — *Е. И.)* не столько рассуждает, сколько чувствует, и не столько объясняет, сколько оценивает. Собственно когнитивные процессы, свободные от эмоциональных компонентов, занимают в обыденной жизни скромное место. По-видимому, в реальных процессах деятельности и во вплетенных в нее механизмах межличностного восприятия и самовосприятия "холодные" попытки объяснения и понимания имеют меньшее значение, чем "горячие" акты оценок и переживаний. Когда же процессы когнитивного анализа и имеют место, то находятся под сильным и непрерывным влиянием эмоциональных факторов, вносящих свой вклад в их ход и результат» (с. 107).

Таким образом, обсуждение в данной книге вопроса об эмоциях и чувствах является как бы продолжением двух предыдущих книг Эмоции и чувства, выполняя различные функции, участвуют в управлении поведением человека *в качестве непро-*

извольного компонента, вмешиваясь в него как на стадии осознания потребности и оценки ситуации, так и на стадии принятия решения и оценке достигнутого результата. Поэтому понимание механизмов управления поведением требует понимания и эмоциональной сферы человека, ее роли в этом управлении.

Принимая решение о написании данной книги, я понимал, что столкнусь с большими трудностями, о которых писал швейцарский психолог Э. Клапаред еще в 1928 году: «Психология аффективных процессов — наиболее запутанная часть психологии. Именно здесь между отдельными психологами существуют наибольшие расхождения. Они не находят согласия ни в фактах, ни в словах. Некоторые называют чувствами то, что другие называют эмоциями. Некоторые считают чувства простыми, конечными, неразложимыми явлениями, всегда подобными самим себе и изменяющимися только количественно. Другие же в противоположность этому полагают, что диапазон чувств содержит в себе бесконечность *нюансов* и что чувство всегда представляет собой часть более сложной целостности... Простым перечислением фундаментальных разногласий можно было бы заполнить целые страницы» (Психология эмоций, 1984, с. 93). Однако настоящее понимание того, в какое дело я ввязался, понимание безумства затеянного пришло лишь по ходу написания этой книги, когда порой я чувствовал бессилие в наведении в своих мыслях (после прочитанного у разных авторов) хоть какой-то системы в понимании сути эмоциональных явлений, их классификации и прочем.

Я начал понимать скепсис и раздражение ряда ученых по поводу проблемы эмоций, например, У. Джемса, который в конце XIX века писал: «Что касается "научной психологии" чувствований, то, должно быть, я испортил себе вкус, знакомясь в слишком большом количестве с классическими произведениями на эту тему, но только я предпочел бы читать словесные описания размеров скал в Нью-Гемпшире, чем снова перечитывать эти психологические произведения. В них нет никакого плодотворного руководящего начала, никакой основной точки зрения. Эмоции различаются и оттеняются в них до бесконечности, но вы не найдете в этих работах никаких логических обобщений. А между тем вся прелесть истинно научного труда заключается в постоянном углублении логического анализа» (1991, с. 274). У. Джемс сетует на то, что «во многих немецких руководствах по психологии главы об эмоциях представляют собой просто словари синонимов. Но для плодотворной разработки того, что уже само по себе очевидно, есть известные границы, и в результате множества трудов в указанном направлении чисто описательная литература по этому вопросу, начиная с Декарта и до наших дней, представляет самый скучный отдел психологии» (с. 273).

Не случайно русский психолог Н. Н. Ланге писал в то время, что «Чувство занимает в психологии место Сандрильоны, нелюбимой, гонимой и вечно обобранной в пользу старших сестер — "ума" и "воли". Ему приходится обыкновенно ютиться на задворках психологической науки, тогда как воля, а особенно ум (познание) занимают все парадные комнаты. Если собрать все научные исследования о чувствах, то получится список столь бедный, что его далеко превзойдет литература любого вопроса из области познавательных процессов, даже очень мелкого... Причин этой общей "нелюбви" много. Здесь, вероятно, играет некоторую роль и общий характер современной культуры, по преимуществу технической и внешней, и то, что рассуждения старых психологов о чувствах отталкивают нас своей риторичностью и морализациями, и то, что эта область вообще трудно поддается точным и научным методам исследова-

ния и, наконец, то, что для психолога, как и ученого вообще, область ума и познания обыкновенно ближе и доступнее, чем область эмоций. Может быть, дело было бы иначе, если бы в разработке психологической науки женщины приняли большее участие, чем доныне» (1996, с. 255).

Представитель бихевиоризма Дж. Уотсон (Watson, 1930) считал, что эмоции нельзя исследовать научно, а Е. Даффи (Duffy, 1934, 1941) писал, что термин «эмоция» удобен для обозначения некоторых специфических форм изменения поведения, которые не поддаются объяснению, и что он мешает точным исследованиям, поэтому от этого термина следует отказаться.

С тех пор многое изменилось. Не оправдалось предсказание М. Мейера (Meyer, 1933) о том, что эмоции постепенно исчезнут из сферы психологии, но сбылось пожелание Н. Н. Ланге — и профессия психолога теперь в основном стала женской. Появилось очень большое количество работ, посвященных эмоциям и чувствам, особенно в зарубежной психологической литературе. Однако и до сих пор вопрос, поставленный в заголовке статьи У. Джемса «Что такое эмоция?», остается актуальным как для психологов, так и для физиологов. В последние десятилетия заметна тенденция к эмпирическому изучению отдельных эмоциональных реакций без попыток теоретического осмысления, а подчас и к принципиальному отказу от этого. Например, Дж. Мандлер (1975) доказывает бесполезность поиска определения эмоций и создания теории эмоций. Он полагает, что накопление результатов эмпирических исследований автоматически приведет к решению всех тех вопросов, ради которых и строится теория эмоций. Б. Райм (B. Rime, 1984) пишет, что современное состояние изучения эмоций представляет разрозненные знания, непригодные для решения конкретных проблем. В руководстве *Human physiology* (1983) утверждается, что дать эмоциям точное научное определение невозможно. Это подтверждает и анализ определений эмоций, даваемых в отечественной литературе (Левченко и Бергфельд, 1999). Существующие теории эмоций в основном касаются лишь частных аспектов проблемы.

А. Н. Леонтьев (1971) справедливо считает, что трудности, которые обнаруживаются при изучении этой проблемы, объясняются главным образом тем, что эмоции рассматриваются без достаточно четкой дифференциации их на различные подклассы, отличающиеся друг от друга как генетически, так и функционально. В предисловии к пятому тому «Экспериментальной психологии» А. Н. Леонтьев (1975) пишет: «Совершенно очевидно... что, например, внезапная вспышка гнева имеет иную природу, чем, допустим, чувство любви к Родине, и что никакого континуума они не образуют» (с. 7). По этому же поводу пишут и Ф. Тайсон и Р. Тайсон (1998): «Различные теории аффектов зачастую несовместимы друг с другом и запутывают читателя, потому что каждый автор пытается по-своему определить релевантные концепции и феномены, одни более явно, чем другие. Вдобавок термины "аффект", "эмоция", "чувство" нередко используются как взаимозаменяемые, что отнюдь не добавляет ясности концепции аффектов» (с. 173). Добавлю к этому, что нередко за чувства принимаются нравственные качества, самооценки, ощущения. Не случайно некоторые исследователи эмоций считают, что проблема находится в кризисном состоянии (Васильев, 1992). Подтверждением этому служит и то обстоятельство, что в отечественной психологии за последние четверть века практически не обсуждаются теоретические вопросы, связанные с эмоциональной сферой человека, не делаются попытки навести хоть какой-то порядок в используемом понятийном аппарате (появившаяся статья А. Ш. Тхостова и Т. Г. Колымба, 1998 не только не проясняет затронутые в ней

вопросы, но и еще больше их запутывает; например, авторы рассматривают *эмоцию как знак,* не учитывая, что в психологической литературе говорится о *знаке эмоций;* своеобразно понимание авторами различий между аффектом и эмоцией, о чем я скажу в соответствующем разделе книги и т. д.).

Несмотря на большое число публикаций по проблеме эмоций даже в солидных монографиях и учебниках для психологов многие аспекты эмоциональной сферы человека, имеющие большое практическое значение для педагогики, психологии труда и спорта, даже не обозначаются. В результате проблема эмоций и чувств оказывается представленной в ущербном виде.

Не претендуя на полное и законченное раскрытие данной темы (осуществить это практически невозможно, поэтому ряда вопросов я не касался, например влияния эмоций на интеллектуальную и физическую деятельность, а по некоторым дал только краткий обзор работ, как, например, о стрессе), я постарался дать не столько углубленное рассмотрение отдельных вопросов (хотя оно и не исключалось), сколько панорамное и систематическое освещение проблемы. Главной задачей было попытаться навести хоть какой-то порядок в «эмоциональном хозяйстве», т. е. с одной стороны, развести, а с другой стороны, сгруппировать эмоциональные явления по определенным классам, разделам, а заодно и отсечь те психологические феномены, которые не имеют отношения к эмоциональной сфере, но которые почему-то у разных авторов в ней присутствуют.

В связи с этим одной из задумок данной книги было разработать подходы к созданию *дифференциально-психологической концепции структуры эмоциональной сферы человека.* Можно возразить, что такая концепция существует в виде ставшей популярной теории дифференциальных эмоций С. Томкинса и К. Изарда. Однако эта теория, с одной стороны, по названию представляется слишком узкой, не охватывающей все эмоциональные явления, образующие мотивационную сферу человека, а с другой стороны, по содержанию слишком широкой и неадекватной своему названию, так как в ее рамках рассматриваются не только эмоции, но и другие эмоциональные образования, эмоциями не являющиеся: эмоциональный тон ощущений (удовольствие — отвращение), чувства (любовь, зависть и др.), эмоциональные свойства и особенности личности (например, тревожность). Мне представляется, что эмоциональная сфера личности — это многогранное образование, в которое, кроме эмоций, входят многие другие эмоциональные явления: эмоциональный тон, эмоциональные состояния эмоции), эмоциональные свойства личности, акцентуированная выраженность которых позволяет говорить об эмоциональных типах личности, эмоциональные устойчивые отношения (чувства), и каждое из них имеет достаточно отчетливые дифференцирующие признаки.

Таким образом, эта книга не только об эмоциях и чувствах, в ней говорится об эмоциональной сфере человека как более емком понятии, включающем и многие другие эмоциональные явления.

Я постарался широко представить в этой книге исследования отечественных авторов, тем более что обобщения их публикаций отсутствуют, из-за чего, после публикации в нашей стране книги К. Изарда возник некоторый перекос в оценке значимости наших и зарубежных ученых в изучении проблемы эмоций, естественно, в пользу последних. Наконец, одной из задач являлось собрать и систематизировать методики изучения эмоциональных явлений, большинство из которых широкой психологической аудитории мало известны и трудно доступны.

Глава 1

Эмоциональное реагирование

1.1. Эмоциональное реагирование и его характеристики

Эмоция (от лат. *emovere* — возбуждать, волновать) обычно понимается как переживание, душевное волнение. Еще в первой половине XX века говорили об аффектах как эмоциональных реакциях, направленных на разрядку возникшего эмоционального возбуждения. Например, С. Л. Рубинштейн (1957) использовал термины «эмоциональные» и «аффективные» как равнозначные: «...*трехчленное деление психических явлений на интеллектуальные, эмоциональные и волевые* не может быть удержано. Первичным, основным является *двухчленное деление психических процессов на интеллектуальные и аффективные*...» (с. 269).

Характеристики эмоционального реагирования. Эмоциональное реагирование характеризуется *знаком* (положительные или отрицательные переживания), *влиянием на поведение и деятельность* (стимулирующее или тормозящее), *интенсивностью* (глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), *длительностью протекания* (кратковременные или длительные), *предметностью* (степень осознанности и связи с конкретным объектом).

Е. Д. Хомская (1987), наряду со знаком, интенсивностью, длительностью и предметностью, выделяет такие характеристики, как их *реактивность* (быстрота возникновения или изменения), *качество* (связь с потребностью), *степень их произвольного контроля.* Первая из них не вызывает возражений. Хотя, говоря о быстроте возникновения эмоциональных реакций, следует сказать и о быстроте их исчезновения. Сомнение вызывают две другие характеристики, особенно последняя. Произвольный контроль эмоций — это прерогатива волевой сферы личности, а не эмоциональной.

Знак эмоционального реагирования. По тому, какие переживания имеются у человека (положительные — удовольствие или отрицательные — отвращение) эмоциональное реагирование отмечается знаком «+» или «—». Следует, однако отметить, что это деление во многом условно и по крайней мере не соответствует положительной или отрицательной роли эмоций для данного человека в конкретной ситуации. Например, такую эмоцию, как страх, безоговорочно относят к отрицательным, но она безусловно имеет положительное значение для животных и человека, и кроме того, может доставлять человеку удовольствие. К. Изард отмечает положительную роль и такой отрицательной эмоции, как стыд. Кроме того, он отмечает, что и радость, про-

являемая в форме злорадства, может принести испытывающему ее человеку такой же вред, как и гнев.

Поэтому К. Изард полагает, что «вместо того чтобы говорить об отрицательных и положительных эмоциях, было бы правильнее считать, что существуют такие эмоции, которые способствуют повышению психологической энтропии, и эмоции, которые, напротив, облегчают конструктивное поведение. Подобный подход позволит нам отнести ту или иную эмоцию в разряд позитивных или негативных в зависимости от того, какое воздействие она оказывает на внутриличностные процессы и процессы взаимодействия личности с ближайшим социальным окружением при учете более общих этологических и экологических факторов» (2000, с. 34).

Мне представляется, что маркировка эмоционального реагирования тем или иным знаком в качестве постоянной его характеристики не оправдывает себя и лишь вводит людей в заблуждение. Положительными или отрицательными бывают не эмоции, а их влияние на поведение и деятельность человека, а также впечатление, которое они производят (об этой характеристике эмоционального реагирования подробно говорится в главе 4).

Интенсивность эмоционального реагирования. Высокая степень положительного эмоционального реагирования называется *блаженством.* Например, человек испытывает блаженство, греясь у огня после долгого пребывания на морозе или, наоборот, поглощая холодный напиток в жаркую погоду. Для блаженства характерно, что приятное ощущение разливается по всему телу.

Высшая степень положительного эмоционального реагирования называется *экстазом,* или экстатическим состоянием. Это может быть религиозный экстаз, переживавшийся средневековыми мистиками, а в настоящее время наблюдающийся у членов некоторых религиозных сект; такое состояние также свойственно шаманам. Обычно люди испытывают экстаз, когда переживают верх счастья.

Это состояние характеризуется тем, что оно захватывает все сознание человека, становится доминирующим, благодаря чему в субъективном восприятии исчезает внешний мир, и человек находится вне времени и пространства. В двигательной сфере при этом наблюдается либо неподвижность — человек длительно остается в принятой позе, либо, наоборот, человек испытывает телесную легкость, проявляет доходящую до исступления радость, выражающуюся в бурных движениях.

Экстатические состояния наблюдаются и при душевных заболеваниях: при истерии, эпилепсии, шизофрении. При этом нередко отмечаются галлюцинации: райские ароматы, видение ангелов.

Длительность эмоционального реагирования. Эмоциональное реагирование может быть различной длительности: от мимолетных переживаний до состояний, длящихся часы и дни. Эта характеристика послужила В. М. Смирнову и А. И. Трохачеву (1974) основанием для выделения разных видов эмоционального реагирования (см. раздел 1.3).

Предметность как характеристика эмоционального реагирования. Как пишет В. К. Вилюнас (1986), мы восторгаемся или возмущаемся, опечалены или гордимся обязательно кем-то или чем-то. Приятным или тягостным бывает нечто, нами ощущаемое, воспринимаемое, мыслимое. Так называемые беспредметные эмоции, пишет он, обычно тоже имеют предмет, только менее определенный (например, тревогу может вызвать ситуация в целом: ночь, лес, недоброжелательная обстановка) или

неосознаваемый (когда настроение портит неуспех, в котором человек не может признаться). С последним положением можно поспорить. Бывает плохое настроение, которое трудно объяснить. А если я не могу этого сделать, значит, я не могу приурочить его к определенному предмету, объекту.

1.2. Уровни эмоционального реагирования по С. Л. Рубинштейну

С. Л. Рубинштейн в многообразных проявлениях эмоциональной сферы личности выделяет три уровня.

Первый — это уровень *органической аффективно-эмоциональной чувствительности.* Он связан с физическими чувствованиями удовольствия — неудовольствия, которые обусловлены органическими потребностями. Они могут быть, по Рубинштейну, как специализированными, местного характера, отражая в качестве эмоциональной окраски или тона отдельное ощущение, так и более общего, разлитого характера, отражая более или менее общее самочувствие человека, не связанное в сознании с конкретным предметом (беспредметные тоска, тревога или радость).

Второй, более высокий уровень эмоциональных проявлений, по Рубинштейну, составляют *предметные чувства* (эмоции). На смену беспредметной тревоги приходит страх перед чем-нибудь. Человек осознает причину эмоционального переживания. Опредмеченность чувств находит свое высшее выражение в том, что сами чувства дифференцируются, в зависимости от предметной сферы, к которой относятся, на интеллектуальные, эстетические и моральные. С этим уровнем связано восхищение одним предметом и отвращение к другому, любовь или ненависть к определенному лицу, возмущение каким-либо человеком или событием и т. п.

Третий уровень связан с более обобщенными чувствами, аналогичными по уровню обобщенности отвлеченному мышлению. Это чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т. п. Они тоже могут иногда выступать как более или менее частные состояния, приуроченные к определенному случаю, однако чаще всего они выражают общие устойчивые мировоззренческие установки личности. Рубинштейн называет их *мировоззренческими чувствами.*

Таким образом, заключает Рубинштейн, «в развитии эмоций можно... наметить следующие ступени: 1) элементарные чувствования как проявления органической аффективной чувствительности, играющие у человека подчиненную роль общего эмоционального фона, окраски, тона или же компонента более сложных чувств; 2) разнообразные предметные чувства в виде специфических эмоциональных процессов и состояний; 3) обобщенные мировоззренческие чувства; все они образуют основные проявления эмоциональной сферы, органически включенной в жизнь личности» (1999, с. 579).

Характерно, что Рубинштейн ничего не говорит о настроении, а аффекты и страсти выделяет отдельно от этих уровней эмоционального реагирования, хотя и пишет, что они родственны им.

Отдавая должное попытке Рубинштейна наметить эволюционный путь развития мотивационной сферы человека, что является очень важным методологическим под-

ходом, следует все же признать недостаточную его разработанность. Это скорее наметки к дальнейшему развитию этого направления в изучении эмоциональной сферы.

1.3. Виды эмоционального реагирования

До сих пор имеются большие трудности в выделении разных видов эмоционального реагирования, чему во многом способствует терминологическая неразбериха. По мнению В. К. Вилюнаса, это является свидетельством того, что «феноменологический материал, объяснить который призвана теория эмоций, не обладает отчетливо различимыми признаками, которые могли бы обеспечить некоторую единую изначальную его группировку и упорядочивание» (1984, с. 5).

Вилюнас отмечает, что можно выделить два основных подхода во взглядах на эмоциональное реагирование. В одном случае оно не является чем-то специфичным и, сопутствуя всякому психическому процессу, выполняет универсальную роль (Вундт, Грот, 1879-1880; Рубинштейн, 1999). В другом случае эмоциональное реагирование рассматривается как самостоятельный феномен, частный механизм реагирования и регуляции, означающий, что в нормальном протекании существования животного и человека произошли какие-то отклонения (Сартр, 1984; Симонов, 1966). Близка к этому и точка зрения А. В. Вальдмана и др. (1976), отмечающими, что внутренние сигналы организма вызывают сдвиги эмоциональности в положительном или отрицательном направлениях в том случае, если они выходят за пределы обычных значений. Таким образом, нарушение внутреннего гомеостаза приводит к появлению эмоционального реагирования. А это свидетельствует в пользу того, что эмоциональное реагирование является самостоятельным феноменом.

С учетом приведенных выше (раздел 1.2) характеристик эмоциональных реакций в отечественной психологии традиционно выделяют следующие их классы: *эмоциональный тон ощущений, эмоции (включая аффекты), настроения.*

Правда, имеются и другие подходы. С. Л. Рубинштейн (1957), например, писал, что аффективные процессы подразделяются на: 1) стремления, влечения, желания и 2) эмоции, чувства. Таким образом, в разряд аффективных у него попали и мотивационные образования. Оправданием этому может быть только то, что в них представлен и эмоциональный компонент. Но тогда есть опасность, что любое психологическое образование будет причислено к эмоциональным процессам.

Иной и более продуктивный, на мой взгляд, подход имеется у В. М. Смирнова и А. И. Трохачева (1974), которые выделяют эмоциональные реакции и эмоциональные состояния.

Эмоциональные реакции (гнев, радость, тоска, страх) подразделяются ими на эмоциональный отклик, эмоциональную вспышку и эмоциональный взрыв (аффект). *Эмоциональный отклик* является, по мнению авторов, самым динамичным и постоянным явлением эмоциональной жизни человека, отражая быстрые и неглубокие переключения в системах отношений человека к рутинным изменениям ситуаций обыденной жизни. Интенсивность и продолжительность эмоционального отклика не велики, и он не способен существенно изменить эмоциональное состояние человека.

Наличие таких мгновенных реакций было зафиксировано Е. Хаггардом и К. Айзексом (Haggard, Isaacs, 1966). Они открыли существование «кратковременных вы-

ражений» лица, заключающихся в сильном изменении выражения лица в пределах $^1/_8$ - V_5 с при предъявлении в разговоре затруднительных для испытуемого вопросов.

Более выраженной интенсивностью, напряженностью и продолжительностью переживания характеризуется *эмоциональная вспышка,* которая способна изменить эмоциональное состояние, но не связана с утратой самообладания. *Эмоциональный взрыв* характеризуется бурно развивающейся эмоциональной реакцией большой интенсивности с ослаблением волевого контроля над поведением и облегченным переходом в действие. Это кратковременное явление, после которого наступает упадок сил или даже полное безразличие, сонливость.

Эмоциональные состояния, согласно В. М. Смирнову и А. И. Трохачеву, являются эмоциональной составляющей психических состояний. Эмоциональная составляющая близка к эмоциональному тонусу (настроению).

Многие физиологи, занимающиеся изучением эмоций животных, говорят об эмоциональном поведении как о комплексе целенаправленных, сложных поведенческих проявлений определенного биологического содержания (например, Вальдман и др., 1976). В качестве примера приводится агрессивно-оборонительное поведение, сексуальное поведение и др.



Рис. 1.1. Виды эмоционального реагирования

Целесообразно объединить традиционную классификацию видов эмоционального реагирования с классификацией Смирнова и Трохачева, так как они не противоречат, а дополняют друг друга (рис. 1.1). В связи с этим встает вопрос о том, что *теория дифференциальных эмоций,* разработанная С. Томкинсом и К. Изардом и говорящая о том, что существует ряд частных эмоций, каждая из которых рассматривается отдельно от другой как самостоятельный переживательно-мотивационный процесс, должна трансформироваться в *концепцию дифференциальных эмоциональных реакций,* в которую первая теория войдет составной частью, касающейся только одного вида пристрастного реагирования — эмоций.

1.4. Компоненты эмоционального реагирования

Еще П. Жане (Janet, 1928) писал о том, что эмоция не сводится к внутреннему переживанию или к физиологическим нарушениям. Эмоция — это реакция всей личности (включая и организм) на те ситуации, к которым она не может адаптироваться, это поведение. Конечно, сведение эмоции к поведению не оправдано. Но в принципе,

Жане прав. О том же пишет и К. Изард: поскольку влияние любой эмоции генерализованное, то физиологические системы и органы в большей или меньшей степени задействованы в эмоции. Таким образом, эмоция в своем проявлении многокомпонентна.

Переживание как импрессивный компонент эмоционального реагирования

Как пишет К. К. Платонов (1984), переживание определило скачок от физиологической формы отражения, присущей и растениям, к психической, присущей только животным с высокоразвитым мозгом. По А. Н. Леонтьеву (1972), реальная функция переживаний состоит в том, что они сигнализируют о личностном смысле события.

Однако даваемые переживанию определения носят формальный и противоречивый характер. Например, Л. С. Выготский определял переживание как особую интегральную единицу сознания. К. К. Платонов (1984) определил переживание как простейшее субъективное явление, как психическую форму отражения, являющуюся одним из трех атрибутов сознания. Ф. Е. Василюком (1990) переживание определяется как любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как событие его собственной жизни. В то же время этот автор считает возможным использовать в названии своей книги (Василюк, 1984) понятие «переживание» в смысле «пережить», «преодолеть» возникшую критическую ситуацию, что еще больше запутывает понимание сущности этого термина. Р. С. Немов (1994) считает, что переживание — это ощущение, сопровождаемое эмоциями. М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович (1998) определяют переживание как осмысленное эмоциональное состояние, вызванное значимым объективным событием или воспоминаниями эпизодов предшествующей жизни.

Ясно, что переживание связано с сознанием и является отражением в сознании ощущений, впечатлений. Однако в чем состоит глубинная специфика этого отражения по сравнению с другими его видами — сенсорным, интеллектуальным? Подчеркивание субъективного характера этого отражения вопроса не снимает — восприятие, например, тоже субъективно.

Пожалуй, наиболее адекватное определение переживанию дал в своей более ранней работе К. К. Платонов (1972), у которого переживание — «это атрибут акта сознания, не содержащий образа отражаемого и проявляющийся в форме удовольствия или неудовольствия (страдания), напряжения или разрешения, возбуждения или успокоения» (с. 89).

Близко к этому и понимание переживания Л. М. Веккером (2000). Для него переживание — это непосредственное отражение самим субъектом своих собственных состояний, а не отражение свойств и соотношений внешних эмоциогенных объектов. Последнее есть знание.

Любое переживание — это волнение. Оно близко по смыслу латинскому слову *emoveo* («потрясаю», «волную»), от которого и произошло само слово «эмоция». Волнение — это неспокойное состояние. Но возникает вопрос — а что такое спокойное состояние? Как оно осознается?

По знаку эмоциональные переживания делятся на *положительные* и *отрицательные,* т. е. приятные и неприятные. Такое полярное деление переживаний по знаку

является общепризнанным, хотя Н. Д. Левитов и отмечает, что оно слишком примитивно. Другое дело — выделение средних, безразличных *(индифферентных)* состояний, не отягченных какими-либо эмоциональными переживаниями. Т. Рибо (1897) считал вопрос о существовании таких состояний человека неразрешимым.

П. В. Симонов говорит о *смешанных* эмоциях, когда в одном и том же переживании сочетаются и положительные, и отрицательные оттенки (получение удовольствия от переживания страха в «комнате ужасов» или катании на «американских горках», или переживание неразделенной любви: «любовь никогда не бывает без грусти» и т. п.). Это свидетельствует о том, что знак эмоциональных переживаний (приятное — неприятное, желаемое — нежелаемое) может не соответствовать традиционному делению эмоций на положительные и отрицательные. Приведенный мною первый пример показывает, что биологическая (врожденная) отрицательная эмоция — страх может при определенных условиях превращаться в социальную (или интеллектуальную) положительную эмоцию. Вряд ли от волнения перед экзаменом учащиеся получают удовольствие, а вот волнение, тревога, испытываемые болельщиками во время финального матча по футболу, хоккею и т. п. необходимы им, как острая приправа к мясному блюду. Они идут на такой матч не только поддержать любимую команду, но и получить удовольствие от переживаний. Поэтому если перед трансляцией такого матча по телевидению в записи они случайно узнают из новостей по другому каналу, как завершился этот матч, у них пропадает всякий интерес к этому телевизионному репортажу именно потому, что их лишили возможности поволноваться, понервничать.

Можно говорить об эмоциональных переживаниях различной **длительности:** мимолетных, неустойчивых (например, появление на секунду-две досады у баскетболиста, не попавшего мячом в корзину), длительных, продолжающихся несколько минут, часов и даже дней (например, по данным А. А. Баранова, 1999, у детей первого класса негативные переживания после эвакуации из школы, спровоцированной заложенной в ней «бомбы», наблюдалось в течение трех дней) и хронических (что имеет место в патологии). В то же время нужно понимать условность такого деления. Эти три группы эмоциональных реакций можно называть и по-другому: оперативные (появляющиеся при однократном воздействии), текущие и перманентные (длящиеся недели и месяцы). Однако эмоциональная реакция (тревожность, страх, фрустрация, монотония и т. д.) при определенных условиях может быть и оперативной (мимолетной), и текущей (длительной), и перманентной (хронической). Поэтому использование этой характеристики при выделении класса эмоциональных реакций является весьма относительным.

При дифференцировании эмоциональных переживаний по параметру **интенсивности и глубины** чаще всего используется линейный подход: на одном конце ряда находятся эмоции низкой интенсивности (настроение), на другом — эмоции высокой интенсивности (аффекты). Подобный линейный подход к классификации эмоциональных переживаний (как континууму состояний, ранжированных по степени активации аппарата эмоций) осуществил Д. Линдсли (1960).

А. Шопенгауэр (2000) высказал интересную мысль, касающуюся роли воображения в интенсивности испытываемых человеком эмоций. Он отмечает, что предощущение наслаждения не дается нам даром. «Именно то, чем человек насладился перед посредством надежды и ожидания какого-либо удовлетворения или удовольствия, то впоследствии как забранное вперед вычитается из действительного наслаждения, ибо

тогда самое дело как раз настолько менее удовлетворит человека. Животное же, напротив того, остается свободно как от преднаслаждения, так и от этих вычетов из наслаждения, а потому и наслаждается настоящим и реальным целостно и ненарушимо. Равным образом и беды гнетут их только своею действительною и собственною тяжестью, тогда как у нас опасение и предвидение часто удесятеряют эту тяжесть» (с. 641).

Ф. Крюгер (Kruger, 1928, 1984) счел необходимым, помимо интенсивности эмоционального переживания, говорить и о его глубине, которая, по его представлениям, существенно отличается от простой интенсивности и ситуативной силы переживания. Еще дальше пошел А. Веллек (Wellek, 1970), который настаивает не только на различии интенсивности и глубины переживания, но и на антагонизме между ними. Он пишет, что эмоции взрывного характера обнаруживают тенденцию быть поверхностными, в то время как глубинные переживания характеризуются меньшей интенсивностью и большей устойчивостью (например, разочарование). Что касается антагонизма между этими двумя характеристиками переживания, то вопрос этот довольно спорный. Выделение же в качестве характеристики переживаний их глубины имеет разумное основание, если за глубину принимать внутреннюю значимость для субъекта события, по поводу которого возникло переживание. В этом смысле можно говорить о глубине разочарования, о глубине чувства и т. п.

Физиологический компонент эмоционального реагирования

Эмоции — это психофизиологический феномен, поэтому о *возникновении* переживания человека можно судить как по самоотчету человека о переживаемом им состоянии, так и по характеру изменения вегетативных показателей (частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, частоте дыхания и т. д.) и психомоторики: мимике, пантомимике (позе), двигательным реакциям, голосу.

О связи эмоций с физиологическими реакциями организма писали Аристотель (эмоциональные процессы реализуются совместно «душой» и «телом»), Р. Декарт (страсть, возникающая в душе, имеет своего «телесного двойника») и др. Эта связь давно была подмечена разными народами и использована в практических целях. Например, в Древнем Китае подозреваемого в совершении какого-либо противоправного поступка заставляли брать в рот щепотку риса. Затем, после выслушивания им обвинения, он выплевывал его. Если рис был сухим, значит у подозреваемого пересохло во рту от волнения, страха, и он признавался виновным. В настоящее время на изменении вегетативных реакций при эмоциогенных фразах основана проверка подозреваемого с помощью полиграфа, обычно называемого «детектором лжи».

В одном племени суд над подозреваемым вершился следующим образом. Подозреваемый помещался вместе с вождем племени в центре круга, который образовывали его соплеменники. Вождь произносил нейтральные слова и слова, имеющие отношение к совершенному преступлению, после каждого произнесенного слова подозреваемый должен был ударять палкой в гонг. Если члены племени слышали, что на эмоциогенные слова, относящиеся к разбираемому делу, подозреваемый стучал громче, чем на нейтральные слова, то его признавали виновным.

Объяснение этому факту может состоять не только в том, что эмоционально значимые слова при их понимании «волновали» подозреваемого и тем самым мобили-

зовывали физическую энергию, но и в том, что физиологическая реакция у него наступала раньше, чем он осознавал эмоциогенное слово. Об этом свидетельствуют ряд исследований, проведенных во второй половине XX века (MacGinnies, 1950; Костандов, 1968-1978 и др.), в которых было показано, что на неприятные слова повышается порог их опознания (как механизм защиты) и эмоциональные реакции на них возникают у человека безотчетно (очевидно, наподобие того, как это имеет место у животных и у человека на невербальные раздражители).

Особое внимание физиологическим проявлениям уделяли в своей теории эмоций У. Джемс и Г. Ланге, которые доказывали, что без физиологических изменений эмоция не проявляется. Так, Джемс пишет: «Я совершенно не могу вообразить, что за эмоция страха останется в нашем сознании, если устранить из него чувства (ощущения. — *Е. И.),* связанные с усиленным сердцебиением, коротким дыханием, дрожью губ, с расслаблением членов, "гусиной" кожей и возбуждением во внутренностях. Может ли кто-нибудь представить себе состояние гнева и вообразить при этом тотчас же не волнение в груди, прилив крови к лицу, расширение ноздрей, стискивание зубов и стремление к энергичным поступкам, а, наоборот, расслабленные мышцы, ровное дыхание и спокойное лицо? Автор, по крайней мере, безусловно не может этого сделать. В данном случае, по его мнению, гнев должен совершенно отсутствовать как чувство, связанное с известными наружными проявлениями, и можно предположить, что в остатке получится только спокойное, бесстрастное суждение, всецело принадлежащее интеллектуальной области: известное лицо заслуживает наказания.

То же рассуждение применимо и к эмоции печали; что такое была бы печаль без слез, рыданий, задержки сердцебиения, тоски, сопровождаемой особым ощущением под ложечкой! Лишенное чувственного тона признание того факта, что известные обстоятельства весьма печальны, — и больше ничего. То же самое обнаруживается при анализе любой другой страсти. Человеческая эмоция, лишенная всякой телесной подкладки, есть пустой звук. ...Сделайся мой организм анестетичным (нечувствительным), жизнь аффектов, как приятных, так и неприятных, станет для меня совершенно чуждой и мне придется влачить существование чисто познавательного, или интеллектуального, характера. Хотя такое существование и казалось идеалом для древних мудрецов, но для нас, отстоящих всего на несколько поколений от философской эпохи, выдвинувшей на первый план чувственность, оно должно казаться слишком апатичным, безжизненным, чтобы к нему стоило так упорно стремиться» (1991, с. 279).

Выраженность физиологических сдвигов зависит не только от интенсивности эмоционального реагирования, но и от его знака. Д. Лайкен (Lykken, 1961) приводит сводку экспериментальных данных об изменении вегетатики, в том числе и гормонов в крови, при различных эмоциональных состояниях. В частности, обнаружено, что при эмоциях стенического типа выделяется адреналин (эпинефрин), а при эмоциях астенического типа — норадреналин (норэпинефрин).

Однако изучение положительного эмоционального тона ощущений (удовольствия) затруднено, так как возникающие при этом изменения в организме чрезвычайно бедны. Как показано А. К. Поповым (1963), приятные звуки не дают сколько-нибудь четких кожно-гальванических и сосудистых реакций, в отличие от неприятных звуков. Такие же результаты получены при использовании приятных и неприятных запахов (Mancrieff, 1963).

Аналогичные закономерности выявлены и при гипнотическом внушении человеку приятных и неприятных сновидений. По данным А. И. Марениной (1961), Е. Дамазера, Р. Шора и М. Орне (Damaser, Shor, Orne, 1963) приятное внушенное сновидение не нашло отражения в электроэнцефалограмме и других физиологических показателях загипнотизированных субъектов, в то время как неприятное усилило электрическую активность мозга за счет увеличения частоты и амплитуды биопотенциалов, вызвало заметные изменения в организме.

Р. Левинсон (Levinson, 1992) обнаружил, что отрицательные эмоции вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные, независимо от пола, возраста и культурной принадлежности.

По данным Н. М. Труновой (1975), отрицательная эмоциональная реакция может вызывать как увеличение частоты сердечных сокращений, так и снижение. Снижение этого показателя чаще всего наблюдается и при положительной эмоциии, но менее значительное, чем при отрицательной эмоции. Однако понятия «более», «менее» весьма относительны и вряд ли могут служить надежным критерием для различения эмоциональных реакций разного знака. Кроме того, и КГР повышалась в эксперименте Н. М. Труновой как при отрицательных, так и при положительных переживаниях испытуемых.

Таким образом, одна и та же эмоция может сопровождаться у разных людей противоположными изменениями вегетатики, а, с другой стороны, разные эмоции могут сопровождаться одинаковыми вегетативными сдвигами.

Лазарус (1970) ввел понятие «индивидуальный реактивный стереотип», т. е. предрасположенность человека реагировать определенным образом на наличие эмоционального напряжения (стресса). Один человек может постоянно реагировать повышением артериального давления без изменения частоты сердечных сокращений, другой обнаружит учащение пульса и падение артериального давления, у третьего наибольшая реактивность проявится по кожно-гальванической реакции при неизменяющихся ЧСС и АД.

Особый тип эмоционального реагирования имеется у маленьких детей в виде «аффективных респираторных судорог». В народе их называют «родимчиком». Первым описал припадок «родимчика» Ж.-Ж. Руссо: «Я никогда не забуду, как однажды я видел одного крикуна, которого нянька поколотила. Сразу он затих, я подумал, что он испугался... Но я ошибся, несчастный задохнулся от гнева, я видел, как он сделался кроваво-красным.Через мгновение раздался раздирающий крик; все негодование и отчаяние этого возраста были в этом крике» (цит. по А. Пейпер,1962, с. 303).

Аффективные респираторные судороги появляются большей частью у детей 2-3 лет и для их появления достаточны испуг, обида, плач и другие отрицательные эмоции. Физиологическое объяснение этим приступам состоит в том, что при очень сильном возбуждении суживается голосовая щель для того, чтобы через нее проходило меньше воздуха и тем самым меньше раздражались заложенные в голосовых связках рецепторы. Таким образом, организм путем саморегуляции стремится ослабить центростремительный поток импульсов в центральную нервную систему.

Направленность изменения электрических потенциалов мозга также зависит от знака эмоционального реагирования. М. А. Нуцубидзе (1964) выявлено, что болевое раздражение сопровождается десинхронизацией электрической активности гиппо-

кампа, а поглаживание животного ведет к синхронизации биоэлектрических потенциалов.

По данным Л. Я Дорфмана (1986), эмоциональным переживаниям различной модальности, активности и напряжению соответствует различная биоэлектрическая активность мозга, находящая отражение на ЭЭГ. По мере увеличения энергии в альфа, бета-1 и бета-2 полосах ЭЭГ модальность переживания изменяется в направлении от радости к печали. По мере увеличения энергии в бета-1 и бета-2 полосах ЭЭГ снижается эмоциональная активность, а по мере роста энергии в бета-2 полосе возрастает эмоциональное напряжение.

Наличие при выраженных эмоциональных переживаниях физиологических изменений дает основание рассматривать эмоциональные реакции как *состояния*.

Однако в отличие от переживаний, дающих качественную и модальностную характеристику возникшей эмоциональной реакции, физиологические изменения такую возможность предоставляют не всегда.

Экспрессивный компонент эмоционального реагирования

Ч. Дарвин придавал большое значение внешнему выражению эмоций, подчеркивая их единство. Он считал, что эмоции почти не существуют, если тело остается пассивным. Экспрессия выражается через речевые, мимические, пантомимические, жестикуляционные средства, а также через внимание к своей внешности.

Мимические средства экспрессии. Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека. Еще Леонардо да Винчи говорил, что брови и рот по-разному изменяются при различных причинах плача, а Л. Н. Толстой описывал 85 оттенков выражения глаз и 97 оттенков улыбки, раскрывающих эмоциональное состояние человека (сдержанная, натянутая, искусственная, печальная, презрительная, сардоническая, радостная, искренняя и т. д.).

Или возьмем, например, такое выразительное средство как поцелуй. Он имеет множество эмоциональных оттенков, о которых хорошо написал К. Бальмонт:

Есть поцелуи — как сны свободные,
Блаженно-яркие, до исступления.
Есть поцелуи — как снег холодные.
Есть поцелуи — как оскорбление.
О, поцелуи — насильно данные,
О, поцелуи — во имя мщения!
Какие жгучие, какие странные,
С их вспышкой счастия и отвращения![1]

В 1783 году в Париже была издана книга Иоганна Лафатера «Эссе о физиогномике», в которой автор строит свою классификацию лицевой экспрессии (рис. 1.2), используя фрагменты картин и рисунков художников (прежде всего Лебрена).

[1] *Бальмонт К.* Играющей в любовные игры. Стихотворения. — М.: Художественная литература, 1990. — С. 121.



Рис. 1.2. Таблица мимики по И. Лафатеру

В своей книге Лафатер при классификации «страстей» (кстати, горячо обсуждавшейся во Французской Академии) не ограничился человеческими лицами и фигурами. Значительная часть его огромного труда посвящена систематизации движений и мимике животных, особенно лошадей и собак.

Рейковский (1979) отмечает, что на формирование мимического выражения эмоций оказывают влияние три фактора:

— врожденные видотипичные мимические схемы, соответствующие определенным эмоциональным состояниям;

— приобретенные, заученные, социализированные способы проявления эмоций, произвольно контролируемые;

— индивидуальные экспрессивные особенности, придающие видовым и социальным формам мимического выражения специфические черты, свойственные только данному индивиду.

Наиболее часто проявляемыми мимическими паттернами являются улыбка (при удовольствии) и «кислая мина» (при отвращении).

Различия в улыбке проявляются уже у 10-месячных младенцев. На мать ребенок реагирует улыбкой, при которой активизируется большая скуловая мышца и круговая мышца глаза (улыбка Дачена). На приближение незнакомого человека ребенок

тоже улыбается, но активация возникает только в большой скуловой мышце; круговая мышца глаза не реагирует.

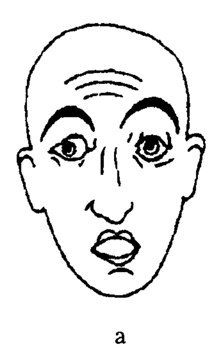
С возрастом ассортимент улыбок расширяется. П. Экман и В. Фризен (Ekman, Friesen, 1982) выделяют три вида улыбок взрослого человека: искреннюю, фальшивую и несчастную, жалобную. Фальшивая улыбка делится ими на две разновидности. Поддельная улыбка выражает не столько радость, сколько желание казаться радостным. Притворная улыбка имеет целью скрыть от окружающих свои негативные эмоции. Фальшивую улыбку характеризуют относительная пассивность круговых мышц глаза, в результате чего щеки почти не приподнимаются и отсутствуют характерные морщинки у внешних уголков глаз («гусиные лапки»). Фальшивая улыбка бывает, как правило, асимметрична, с большим смещением влево у правшей. Кроме того, она возникает либо раньше, либо позже, чем того требует ситуация. Фальшивая улыбка отличается и продолжительностью: ее кульминационный период длится дольше обычного (от одной до четырех секунд). Период ее развертывания и свертывания, наоборот, короче, и поэтому она появляется и исчезает как бы внезапно. По этим признакам фальшивая улыбка распознается довольно легко. Однако при нарочито фальшивой улыбке, когда сокращение скуловых мышц приподнимает щеки, отдифференцировать ее от искренней улыбки без анализа ее временной развертки бывает трудно. Интересно, что первый тип улыбки (искренний) вызывает большую ЭЭГ-активность во фронтальной коре левого полушария, а второй тип (фальшивый) — во фронтальной коре правого полушария (Davidson, Fox, 1982).

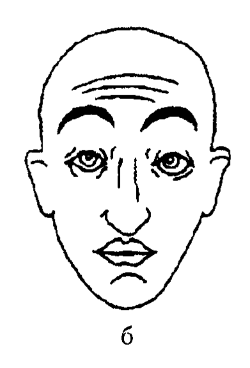
Как отмечают Г. Остер и П. Экман (H. Oster, P. Ekman, 1968), человек рождается с уже готовым механизмом выражения эмоций с помощью мимики. Все мускулы лица, необходимые для выражения различных эмоций, формируются в период 15-18-й недели утробного развития, а изменения «выражения лица» имеют место, начиная с 20-й недели. Поэтому многие ученые считают главным каналом выражения и опознания эмоций лицевую экспрессию. К. Изард и С. Томкинс (Izard, Tomkins, 1966), например, пишут: «Аффект есть прежде всего "лицевой", а не висцеральный феномен, и интроспективное осознание эмоции есть результат обратной связи от активации мускулов лица, которые, в свою очередь, оказывают сильное мотивационное влияние на психологические функции» (с. 90).

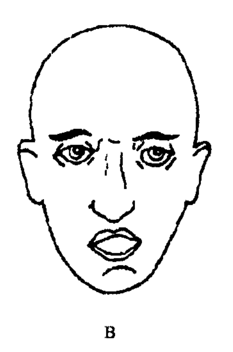
Мимические средства экспрессии изучались А. Диттменном (Dittmann, 1972), А. А. Бодалевым (1981), К. Изардом (1980), В. А. Лабунской (1986), П. Экманом (Ekman, 1973)и др.

П. Экман и К. Изард описали мимические признаки первичных, или базовых, эмоций (радость, горе, отвращение-презрение, удивление, гнев, страх) и выделили три автономные зоны лица: область лба и бровей, область глаз (глаза, веки, основание носа) и нижняя часть лица (нос, щеки, рот, челюсти, подбородок). Проведенные исследования позволили разработать своеобразные «формулы» мимических выражений, фиксирующих характерные изменения в каждой из трех зон лица (рис. 1.3), а также сконструировать фотоэталоны мимических выражений ряда эмоций.

В. А. Барабанщиков и Т. Н. Малкова (1988) показали, что наиболее выразительные мимические проявления локализуются преимущественно в нижней части лица и значительно реже в области лба—бровей. Характерно, что ведущие признаки не локализуются в области глаз. Это, на первый взгляд, странное обстоятельство хотя бы потому, что в художественной литературе большое внимание уделяется выраже-


а


б


в

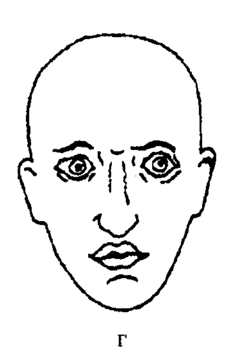

г

Рис. 1.3. Схемы-эталоны выражения удивления:

а) мимические изменения во всех зонах лица (I тип);
б) мимические изменения в области лба – бровей (II тип);
в) мимические изменения в нижней части лица (III тип);
г) мимические изменения в области глаз (IV тип).

нию глаз. Да и ряд ученых считает, что область глаз среди других черт лица особенно важна для общения (Coss, 1972; Richter, Coss, 1976). Барабанщиков и Малкова объясняют это тем, что глаза представляют собой своеобразный смысловой центр лица, в котором как бы аккумулируется влияние сильных мимических изменений верхней и нижней частей. Как показал Лерш (цит. по: Жинкин, 1968, с. 180), глаза, видимые через прорези в маске, закрывающей все лицо, ничего не выражают.

В табл. 1.1 приведены характерные мимические изменения для различных эмоций.

Следует учитывать, что внешние проявления эмоций, представляя собой синтез непроизвольных и произвольных способов реагирования, в большей степени зависят от культурных особенностей данного народа. Известна, например, традиция английского воспитания не обнаруживать внешне свои эмоции. То же наблюдается и у японцев. Например, в работе П. Экмана (Ekman, 1973) выявлен следующий факт. В момент демонстрации «стрессового» кинофильма американские и японские испытуемые по-разному выражали свои переживания при просмотре фильма наедине или вместе с соотечественниками. Когда и американец, и японец находились в кинозале одни, выражения их лиц были идентичны. Когда оба находились вместе с партнером, то японец по сравнению с американцем значительно сильнее маскировал негативные эмоции позитивными. В связи с этим нельзя не вспомнить показанный по телевидению в начале 1990-х годов документальный фильм о поведении японских пассажиров авиалайнера, терпевшего в воздухе аварию: среди них не было ни паники, ни слез, ни криков; все сидели на своих местах со спокойным выражением лица.

У разных народов одни и те же выразительные средства обозначают разные эмоции. О. Клайнбер (Klineber, 1938), изучая эмоциональную экспрессию в китайской литературе, выявил, что фраза «глаза ее округлились и широко открылись» означает не удивление, а гнев; а удивление отражает фраза «она высунула язык». Хлопанье в ладоши на Востоке означает досаду, разочарование, печаль, а не одобрение или восторг, как на Западе. Выражение «почесал уши и щеки» означает выражение удовольствия, блаженства, счастья.

Таблица 1.1

Характерные мимические изменения для различных эмоций (соответственно трем зонам лица)
Страх
1. Брови подняты и сдвинуты. Морщины только в центре лба 2. Верхние веки подняты так, что видна склера, а нижние приподняты и напряжены 3. Рот раскрыт, губы растянуты и напряжены
Удивление
1. Брови высоко подняты и округлены. Горизонтальные морщины пересекают весь лоб 2. Верхние веки подняты, а нижние опущены так, что над радужной оболочкой видна склера 3. Рот раскрыт, губы и зубы разъединены, напряжения или натяжения в области рта нет
Радость
1. Брови и лоб спокойные 2. Верхние веки спокойные, нижние веки приподняты, но не напряжены; под нижними веками морщинки. У наружного края уголков глаз морщинки — «гусиные лапки» 3. Рот закрыт, уголки губ оттянуты в стороны и приподняты. От носа к внешнему краю губ тянутся морщинки — носогубные складки
Гнев
1. Брови опущены и сведены, между бровями вертикальные складки 2. Верхние веки напряжены, нижние веки напряжены и приподняты 3. Рот закрыт, губы сжаты
Отвращение
1. Брови слегка опущены 2. Верхние веки опущены, нижние веки приподняты, но не напряжены; под нижними веками морщинки 3. Нос наморщен. Рот закрыт. Верхняя губа поднята, нижняя губа также поднята и выдвинута вверх по направлению к верхней губе
Горе
1. Внутренние уголки бровей подняты вверх 2. Внутренние уголки верхних век приподняты 3. Рот закрыт, уголки губ опущены, напряжения или натяжения в области рта нет

Психомоторные средства экспрессии (выразительные движения). Помимо жестикуляции при сильно выраженных эмоциях наблюдаются целостные двигательные акты — эмоциональные действия. К ним относятся подпрыгивания при радости и сильном переживании за кого-то (например, при соревновании бегунов на короткие дистанции), кувырки и другие ритуальные действия футболистов после забитого в ворота соперника мяча, обнимание, ласкание, поглаживание и целование того, к кому человек испытывает нежные чувства или чувство благодарности, закрывание лица руками при неожиданной радости, плаче или испытываемом стыде. Очевидно, что эти психомоторные средства используются для разрядки возникающего эмоционального напряжения, на что указывал еще Ч. Дарвин. Многие выразительные движения

также используются для того, чтобы показать свое отношение, чувство к тому или иному человеку или животному, выразить свою эмоциональную оценку происходящего.

Ряд исследователей пытаются создать «грамматику» телесного языка для распознавания эмоций человека (Weits, 1974) или каталоги и таблицы выразительных движений, наиболее типичных для определенных переживаний (Курбатова и др., 1977). Показано, что для адекватного восприятия эмоционального состояния по выразительным движениям нужно учитывать не отдельные движения, а весь их комплекс в целом (Шафранская, 1977).

Звуковые и речевые средства экспрессии. Из звуковых средств экспрессии наиболее характерными являются смех и плач.

Смех является выразителем нескольких эмоций, поэтому он имеет разные оттенки и смысл. Одно дело, когда человек радуется, и другое — когда человек смеется при удачной шутке, комичном положении или когда его щекочут.

Смех у человека начинается вдыханием, за которым следуют короткие спазматические сокращения грудной клетки, грудобрюшной преграды и мышц живота (в связи с чем говорят: «животик надорвал от смеха»). При хохоте все тело откидывается назад и трясется, рот широко раскрыт, углы губ оттягиваются назад и вверх, верхняя губа приподнимается, лицо и вся голова наливаются кровью, круговые мышцы глаз судорожно сокращаются. Сморщившийся нос кажется укороченным, глаза блестят, часто появляются слезы.

Выражение эмоций в речи. Изучению изменения различных характеристик речи при возникновении эмоциональных состояний посвящено довольно много исследований (Бажин и др., 1976,1977; Манеров, 1975,1993; Носенко, 1975-1980; Попов и др., 1965, 1971; Таубкин, 1977; МаЫ, 1963, и др.). К характеристикам, по которым судят об изменении речи, относятся интонационное оформление, четкость дикции, логическое ударение, чистота звучания голоса, лексическое богатство, свободное и точное выражение мыслей и эмоций (Рыданова, 1989).

Установлено, что различные эмоциональные состояния отражаются в интонации (Витт, 1965; Галунов, Манеров, 1974; Попов и др., 1966), интенсивности и частоте основного тона голоса (Носенко, 1975; Williams, Stevens, 1969), темпе артикулирования и паузации (Витт, 1971, 1974; Носенко, 1975), лингвистических особенностях построения фраз: их структуре, выборе лексики, наличии или отсутствии переформулировок, ошибках, самокоррекции, семантически нерелевантных повторениях (Витт, 1971, 1974; Леонтьев и Носенко, 1973; МаЫ, 1963).

По данным В. X. Манерова (1975), наиболее информативными являются параметры, связанные с частотой основного тона (изрезанность мелодического контура, дисперсия и среднее значение частоты основного тона). В частности, изменение частоты основного тона при развитии состояний монотонии и психического пресыщения было выявлено в работе М. А. Замковой и др. (1981).

Н. П. Фетискин (1993) выявил признаки неэкспрессивной, монотонной речи. К ним относятся безразличное изложение материала, автономность его изложения («чтение лекции для себя»), редкое использование вопросительной интонации, лирических ударений, ускорения и замедления речи, отсутствие стремления вызвать у учащихся эмоциональный отклик, меньшая громкость речи, теноровый тембр голоса (в отли-

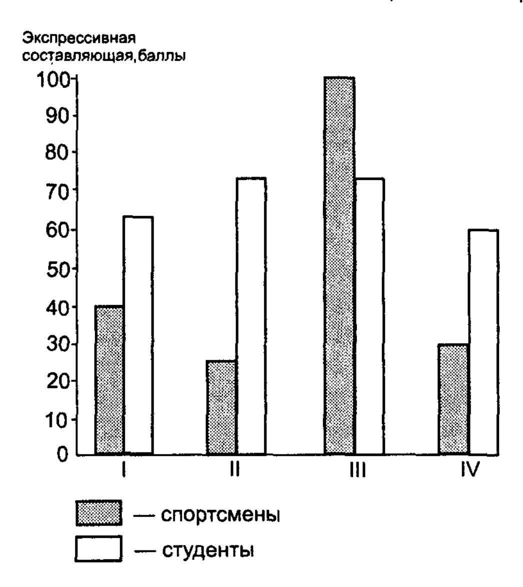


Рис. 1.4. Среднегрупповые величины, характеризующие экспрессивные компоненты эмоционально-выразительных реакций (по Л. М. Аболину, 1987)

I — поведение; II — речь; III—движение; IV — мимика и пантомимика

чие от эмоциональных педагогов, у которых чаще встречаются альт и баритон), более высокая частота основного тона.

* * *

Как показали У. Хеллс и др. (Hells et al., 1988), разные каналы обладают разной возможностью в передаче информации об эмоциях: 45 % информации передается зрительными сигналами и только 17,6% — слуховыми (рис. 1.4).

Кроме того, некоторые исследователи отмечают, что у разных людей эмоции могут выражаться через различные экспрессивные каналы. Л. М. Аболин (1987) показал, что у спортсменов и высококвалифицированных рабочих доминирующей эмоционально-выразительной характеристикой является двигательный канал (направленность движений, их скорость, темп, амплитуда, слитность). У студентов во время лекций и практических занятий этот канал тоже является ведущим. Однако при волнении во время сдачи экзаменов и зачетов ведущими становятся речевой и мимический каналы (рис. 1.4).

А. Е. Ольшанникова (1977) также отмечает, что различия между людьми могут наблюдаться и в пределах одного канала экспрессии. Так, при наличии в качестве ведущего канала речи для одного человека основным и типичным является интонационное разнообразие и обилие речевых реакций, а для другого человека — быстрый темп речи и повышенная громкость голоса.

П. Экман и У. Фризен (Ekman, Friesen, 1969) разработали концепцию «невербальной утечки информации». Ими были проранжированы части тела в отношении их способности передачи информации об эмоциях человека. Эта способность определя-

ется ими на основании трех параметров: среднее время передачи; количество невербальных паттернов, которые могут быть представлены данной частью тела; степень доступности для наблюдений за данной частью тела, «представленность другому». С учетом этих критериев самым информативным является лицо человека: лицевые мышцы быстро изменяются в соответствии с переживаниями человека, они могут создавать значительное число выразительных паттернов; лицо является видимой частью тела. Движения ног и ступней занимают в ранжированном ряду последнее место, так как они не отличаются особой подвижностью, имеют ограниченное число движений и часто скрыты от наблюдателя.

Однако парадокс заключается в том, что именно по движению ног в ряде случаев можно узнать о переживаемых эмоциях больше, чем по лицу. Зная способность лица выдавать переживаемые эмоции, люди чаще всего обращают внимание на произвольное контролирование своей мимики и не обращают внимания на движения своих ног. Поэтому «утечка информации» об эмоции чаще всего происходит благодаря трудно контролируемым движениям других частей тела. Например, смущение в исполнении Чарли Чаплина — это в большей степени пантомимика, чем мимика.

Стереотипы экспрессии. Обследования, проведенные В. В. Бойко, выявили две закономерности. Во-первых, многие профессионалы, работающие с людьми (врачи и медсестры, учителя и воспитатели, руководители и студенты) полагают, что у них нет «дежурной» экспрессии, что их улыбки, взгляды, жесты, тон речи и позы принимают самые разные значения — все зависит от ситуации общения. Тем не менее самооценки опрошенных не соответствуют истине. Дело в том, что обусловленный природой и воспитанием стереотип эмоционального поведения личности резко ограничивает вариации экспрессии. Он дает о себе знать всегда, хотят люди того или нет. Присущие им эмоциональные реакции и состояния, коммуникабельные качества эмоций просматриваются в разных ситуациях общения и тем более в типичных. Конечно, любой человек может продемонстрировать разные по значению эмоциональные реакции и состояния. Но в повседневной жизни им владеет эмоциональный стереотип.

Во-вторых, подавляющее большинство обследованных находит свои экспрессивные средства в полном порядке. Многие считают, что в типичных обстоятельствах они либо близки к идеалу, либо проявляют норму. Люди редко отмечают у себя нежелательные формы экспрессии и практически никогда не находят неприемлемых.

По наблюдениям Бойко, около 20 % обследуемых из разных социально-демографических групп нуждались в коррекции экспрессии. Однако чем очевиднее была необходимость в этом, тем упорнее сопротивлялся человек, защищая свое право остаться таким, каким его создала природа.

* * *

Подытоживая вопрос о проявлении эмоций, нужно согласиться с Г. Шварцем (Schwarz, 1982), что нельзя назвать отдельный субъективный физиологический или поведенческий показатель, который можно было бы рассматривать как «чистую» меру определения знака и модальности эмоций. Любая эмоция представляет собой сложную интегрированную психофизиологическую систему (состояние), включающую в себя специфические проявления подсистем. Причем у разных индивидов степень проявления этих подсистем значительно варьирует. Например, у легко возбудимых, эмоциональных людей может наблюдаться бурное проявление экспрессии

как *одушевление, восторженность, страстность* в выступлении, *неистовость* в дискуссии, в отстаивании своей позиции.

Вербальное описание переживаемых эмоций

Очень часто человеку трудно описать словами ту эмоцию, которую он переживает. Как писал М. Ю. Лермонтов,

Холодной буквой трудно объяснить
Боренье дум. Нет звуков у людей
Довольно сильных, чтоб изобразить
Желание блаженства. Пыл страстей
Возвышенных я чувствую, но слов
Не нахожу и в этот миг готов
Пожертвовать собой, чтоб как-нибудь
Хоть тень их перелить в другую грудь.[1]

Та же проблема стоит и перед учеными. А. Кемпински пишет: «...Когда приходится давать определение таких понятий, как, например, страх, ужас, боязнь, тревога и т. п., то, несмотря на то, что, как правило, можно чувствовать правильность или неправильность употребления термина, дать его точное определение не удается. Впрочем, обычно так бывает всегда, когда речь идет о понятиях, касающихся наиболее личных переживаний. Их можно чувствовать, но трудно определять. Собственный мир, в противоположность миру окружающему, как бы ускользает от попыток классификации и интеллектуальной манипуляции» (Психические состояния, 2000. — С.229-230)

Не случайно и в бытовой речи, и в литературе описание душевных переживаний человека чаще всего происходит с использованием слов, обозначающих различные ощущения, т. е. осуществляется перевод эмоций на уровень эмоционального тона ощущений, который гораздо понятнее человеку. Отсюда «жар души», «горячие чувства», «приятные воспоминания согревают душу», «горькая истина», «горькое разочарование», «желание еще раз насладиться красотой чего-то», «сладкая истома» и т. п. У того же М. Ю. Лермонтова можно встретить:

Полон *сладким* ожиданьем...[2]

Когда ты *холодно* внимаешь
Рассказам горести чужой...[3]

Мой смех *тяжел* мне как свинец:
Он плод сердечной пустоты...[4]

---

[1] *Лермонтов М. Ю.* Собр. соч. в 4-х т. — М., Т. 1. — С. 140.

[2] Там же. - М., Т. 1. - С. 167.

[3] Там же. - С. 168.

[4] Там же. - С. 133.

У Владимира Солоухина можно найти такие строки:

Какого вкуса чувства наши —
И скорбь, и лютая тоска?
И впрямь горька страданий чаша?
Любовь и впрямь, как мед, сладка?
Горчинка легкая в стакане
У грусти явственно слышна,
Живая соль на свежей ране,
Когда обида солона.
Но все оттенки бред и бренность,
И ничего не слышит рот,
Когда стоградусная ревность
Стаканом спирта оплеснет.

Другим приемом передачи душевных волнений является их привязка к сердцу, биение которого человек хорошо ощущает. Вследствие этого именно сердце заставляют переживать эмоции: «Сердце разрывается на части от жалости, горя» или же у М. Ю. Лермонтова:

Пустое сердце ныло без страстей...[1]

И сердце, полно сожалений
Хранит в себе глубокий след...[2]

И сердцу каждый тихий звук
Как гость приятен дорогой...[3]

Улыбку я твою видал,
Она мне сердце восхищала...[4]

Вопрос о вербализации своих эмоций с каждым десятилетием становится все актуальнее. Технократическое развитие мира, лозунг которого — «бесстрастный человек в бесстрастном мире» (Куттер, 1998), до предела запрограммированная жизнь оставляют мало места для живого общения между людьми, в процессе которого они делятся своими переживаниями. Практически исчез эпистолярный жанр, когда люди изливали свою душу в письмах друг к другу. Проявлять страсть считается в современном обществе дурным тоном. Не воспринимая адекватно свои эмоции, люди не могут дать им и адекватного описания. Человечество постепенно становится *алекситимичным.*[5]

1 Лермонтов М. Ю. Собр. соч. в 4-х т. -М., Т. 1. - С. 142.

2 Там же. — С. 156.

3 Там же. - С. 157.

4 Там же. - С. 172.

5 Алекситимия от греч. — *а* — отрицание, *lexis* — слово, *thymos* — чувство, в целом — неспособность вербально выразить свою эмоцию.

1.5. Эмоциональное реагирование как психофизиологическое состояние

Из изложенного выше ясно, что эмоциональное реагирование человека представляет сложную реакцию, в которой задействованы разные системы организма и личности. Следовательно, эмоциональное реагирование можно понимать как возникновение психофизиологического (эмоционального) состояния.

На том, что эмоции следует рассматривать как состояния, впервые акцентировал внимание Н. Д. Левитов (1964). Он писал по этому поводу: «Ни в какой сфере психической деятельности так не применим термин "состояние", как в эмоциональной жизни, так как в эмоциях, или чувствах, очень ярко проявляется тенденция специфически окрашивать переживания и деятельность человека, давая им временную направленность и создавая то, что, образно выражаясь, можно назвать тембром или качественным своеобразием психической жизни.

Даже те авторы, — продолжает он, — которые не считают нужным выделять психические состояния в качестве особой психологической категории, все же пользуются этим понятием, когда речь идет об эмоциях или чувствах» (с. 103).

Изучение проблемы любых состояний человека, в том числе и эмоциональных, испытывает серьезные трудности в связи с тем, что до сих пор не существует общепринятого определения понятия «состояние» и классификации состояний человека, возникающих в процессе его деятельности и общения. Естественно, речь идет не о физиологических состояниях возбуждения и торможения, активации и дезактивации, а о более сложных состояниях, затрагивающих всю личность, а следовательно, и ее эмоциональную и психическую сферы (поэтому я и называю их психофизиологическими состояниями).

Понимание эмоционального реагирования как состояния, с моей точки зрения, имеет принципиальное значение, так как оно дает возможность точнее понять суть эмоции, ее функциональное значение для организма, преодолеть односторонний подход к ней лишь как к *переживанию* своего отношения к кому- или чему-нибудь. В связи с этим я подробнее остановлюсь на обсуждении вопроса о том, *что такое состояние,* чтобы читателю было легче, во-первых, понять, почему эмоции считают состояниями и, во-вторых, самому сделать вывод о том, целесообразно ли эмоциональные состояния считать частью (компонентом) психических состояний или же следует считать, что эмоциональные состояния представляют собой определенный вид психических состояний. Сразу оговорюсь, что я не отождествляю эмоциональные и психические состояния; есть психические состояния, которые не осложнены эмоциональными переживаниями: бдительной настороженности («оперативный покой», по А. А. Ухтомскому), решимости в безопасной ситуации и др.

Многозначности практического использования понятия «состояние» сопутствует и многозначность его научных определений. Однако большинство их имеют одну и ту же логическую основу: состояние характеризуется как совокупность (симптомокомплекс) каких-то характеристик: процессов (Марищук, 1974), функций и качеств (Медведев, 1974), компонентов психики (Сосновикова, 1972) и т. д., обусловливающих эффективность деятельности, работоспособность, уровень активности систем, поведение и т. п. Логическую схему этих определений можно представить так:

Состояние (сумма характеристик) ⟶ Эффективность деятельности, работоспособность

Если быть последовательным в расшифровке понятия «состояние» с помощью приведенных выше определений, то можно легко установить их несостоятельность, так как они сразу принимают такой вид, который, вероятно, отвергнут и сами авторы, давшие эти определения.

Начну с первой половины приведенной выше схемы — с симптомокомплекса определенных характеристик. Подставим вместо загадочного комплекса функций и качеств реальные показатели: частоту сердечных сокращений, частоту и глубину дыхания, тремор, время реакции, интенсивность и переключение внимания, т. е. все то, что регистрируется при выявлении того или иного состояния и служит его характеристиками. В соответствии с даваемыми определениями получается, что их изменение влияет на работоспособность и эффективность деятельности человека. Но разве есть прямая связь между уровнем выраженности этих показателей и работоспособностью человека? Разве частота сердечных сокращений и работоспособность не зависят от других факторов, в частности — от возникшей эмоции, от волевой регуляции, от энергетического баланса в организме? Очевидна подмена определения сущности состояния описанием сдвигов, происходящих при возникновении состояния.

Вторая половина анализируемой схемы тоже не безупречна с точки зрения понимания сущности состояний. Во-первых, почему состояние нужно непременно характеризовать через изменение работоспособности? Разве без этого критерия мы не можем судить о возникшем состоянии (например, о радости, о страхе)? Во-вторых, многие состояния появляются раньше, чем изменяется (в частности, снижается) работоспособность человека. Следовательно, изменение работоспособности — явление вторичное и не отражает прямо сущность состояния. Например, во многих руководствах по физиологии и психологии утомление характеризуется как временное снижение работоспособности в результате деятельности человека. В действительности же состояние утомления появляется раньше, чем начнет снижаться работоспособность (Мызан, 1975; Шабунин, 1969; Hoffmann, Clark, Brawn, 1946). Не случайно теоретики спорта выделяют в работе на выносливость фазы *компенсированного* и *некомпенсированного утомления*. В первой фазе возникающие в работе затруднения компенсируются за счет волевого усилия.

Более того, например, при состоянии монотонии (скуке) на первых этапах ее развития физическая работоспособность даже увеличивается, что выражается в повышении темпа рабочих движений, увеличении мышечной силы, сокращении времени простой сенсомоторной реакции.

Итак, хотя изменение работоспособности и может являться характеристикой ряда состояний, возникающих под влиянием физических, умственных и эмоциональных нагрузок, эта характеристика изменчива и неоднозначна. Кроме того, определение состояния как фактора, влияющего на работоспособность, не раскрывает сущности состояний. Поэтому вряд ли целесообразно факт изменения работоспособности ставить во главу угла при определении состояний.

Имеются и другие подходы к определению состояний. Например, состояния сводятся к системе личностных характеристик человека. Так, по мнению А. Ц. Пуни, «состояние... можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую

систему личностных характеристик спортсменов, на фоне которых развертывается динамика психических процессов» (1969, с. 29). При таком подходе к состояниям становится непонятным, что же тогда сама личность?

Таким образом, существующие определения состояния в лучшем случае указывают, как можно выявить состояние (поскольку описываются последствия его возникновения), но не *что такое* состояние.

С моей точки зрения, состояние в самом широком понимании — это *реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного для организма результата.* Во многих случаях полезный результат выражается в сохранении целостности организма и обеспечении его нормальной жизнедеятельности в данных условиях. Однако, как указывал П. К. Анохин, было бы совершенно непрогрессивным для живой природы, если бы «система "стремилась" найти лишь устойчивое состояние» (1972, с. 31). Он пишет далее, что «система "стремится" получить запрограммированный результат и ради результата может пойти на самые большие возмущения во взаимодействиях своих компонентов... Именно результат при затрудненном его получении, может привести всю систему в крайне беспокойное и отнюдь не устойчивое состояние» (Там же). Отсюда можно сделать вывод, что состояние — это реакция функциональной системы не только для сохранения ее устойчивости, но и для ее изменения с целью адаптации к новым условиям существования.

Следует отметить, что представление о состоянии как о *реакции на воздействия* иногда проскальзывают в некоторых публикациях (Марищук, 1974), но не закладываются в основу определения понятия «состояние».

Я определяю психофизиологическое состояние как *целостную реакцию человека на внешние и внутренние стимулы, направленную на достижение полезного результата.* Следует подчеркнуть, что полезный результат для функциональной системы может не совпадать с ожидаемым человеком полезным эффектом. Поэтому, говоря о полезном эффекте, являющемся следствием развития определенного состояния, нужно иметь в виду прежде всего биологическую целесообразность возникновения состояния. Например, возникновение состояния страха неблагоприятно для человека, но является целесообразной и полезной реакцией организма на угрожающую ситуацию. Конечно, я далек от мысли, чтобы доказывать, что все состояния обеспечивают достижение такого полезного результата, который вступает в противоречие с целью поведения человека и с задачами, стоящими перед ним. Достаточно упомянуть, что человек может вызвать ряд состояний произвольно (самовнушением) или внушением извне и тем самым направить реакцию функциональной системы в направлении, нужном для эффективности его деятельности.

Данное определение психофизиологического состояния предполагает, что оно — причинно обусловленное явление, реакция не отдельной системы или органа, *аличности в целом,* с включением в реагирование как физиологических, так и психических уровней (субсистем) управления и регулирования, относящихся к подструктурам и сторонам личности. Вследствие этого, как правильно указывал Н. Д. Левитов (1964), всякое состояние является как переживанием субъекта, так и деятельностью различных его функциональных систем. Оно имеет внешнее выражение не только по ряду психофизиологических показателей, но и в поведении человека.

В общих чертах функциональную систему, отражением реакции которой являются психофизиологические состояния, можно представить как многоуровневую, вклю-

чающую психический уровень (в том числе переживания человека), физиологический (центральная нервная система, вегетативная система) и поведенческий уровень (психомоторные реакции, мимика, пантомимика). В любом психофизиологическом состоянии все эти уровни должны быть так или иначе представлены, и только по совокупности показателей, отражающих каждый из этих уровней, можно делать заключение об имеющемся у человека состоянии. Состояние характеризует синдром, т. е. совокупность симптомов, а не отдельный симптом, даже очень важный с точки зрения диагностики.

Итак, эмоциональная сторона состояний находит отражение в виде эмоциональных переживаний (усталости, апатии, скуки, отвращения к деятельности, страха, радости достижения успеха и т. д.), а физиологическая сторона — в изменении ряда функций, и в первую очередь вегетативных и двигательных. И переживания, и физиологические изменения неотделимы друг от друга, т. е. всегда сопутствуют друг другу. В этом единстве психических и физиологических признаков состояний причинным фактором может быть каждый из них. Например, при развитии состояния монотонии причиной усиления парасимпатических влияний может быть чувство апатии и скуки, а при развитии состояния утомления причиной появления чувства усталости могут быть возникающие физиологические изменения в двигательных нервных центрах или мышцах и связанные с этим ощущения.

Психические состояния оказывают влияние на протекание деятельности. Этому соответствует и представление об эмоциональном состоянии, как о фоне, на котором развивается и психическая, и практическая деятельность человека. Надо, однако, помнить и другое: во многих случаях именно через деятельность (умственную, сенсорную, физическую) развивается то или иное состояние. Поэтому оно во многих случаях является продуктом деятельности. В то же время, как это ни парадоксально звучит, в ряде случаев состояния бывают результатом *бездеятельности человека,* поэтому, говоря о них, следует всегда рассматривать конкретные ситуации, в которых они возникают.

В заключение следует отметить, что все состояния «метятся» знаком и модальностью эмоциональных переживаний. Это служит еще одним доказательством неразрывности эмоций и состояний. Но из этого не следует, что «...в эмоциональных состояниях непосредственно... реализуются переживаемые человеком эмоции» (Витт, 1986, с. 54). С моей точки зрения, Н. В. Витт допустила здесь две неточности. Во-первых, говорить о *переживаемых* эмоциях некорректно: чуть выше автор определила эмоцию как специфическую форму переживания (получается — переживаемые переживания). Во-вторых, и это самое главное, переживаемая эмоция, по Витт, реализуется через эмоциональное состояние. Выходит, что эмоция — это одно, а эмоциональное состояние — это нечто другое, производное от эмоции.

1.6. Эмоциогенные ситуации

Есть ли раздражители, объекты, ситуации, которые сами по себе являются для человека эмоциогенными, т. е. вызывающими ту или иную эмоцию?

П. Фресс (1975) утверждает, что эмоциогенной ситуации как таковой не бывает, она зависит от отношения между мотивацией и возможностями человека. Эту точку

зрения разделяют и другие психологи, в частности, Ю. Я. Киселев (1983). Однако что значит ситуация *для человека?* Это не просто объективно сложившаяся совокупность обстоятельств, но также ее оценка человеком, отношение к ней человека в связи с имеющимися у него потребностями, целями. Это оценка складывающейся для него обстановки, которая препятствует, не мешает или благоприятствует удовлетворению его потребностей, достижению целей.

Именно оценка является первым шагом на пути создания эмоциогенности ситуации, а не сами по себе обстоятельства. Обстоятельства являются лишь предпосылкой возникновения эмоциогенной ситуации, а эмоциогенными становятся только те ситуации, которые оцениваются человеком как значимые. Каждая ситуация для человека субъективна (плохая, хорошая или нейтральная, опасная или не опасная, выгодная или невыгодная, задевающая его интересы или нет, и т. д.). Н. В. Боровикова и др. (1998) отчетливо продемонстрировали это на эмоциональности беременных женщин, которая приобретает эгоцентрический характер. У них наблюдается сужение диапазона источников эмоциональных переживаний. Наибольшую значимость для большинства из них приобретают лично значимые события — все, что относится к самой женщине или ожидаемому ребенку. Социально значимые события, общественные процессы отходят на второй план. Ни одна из обследованных женщин не отмечала значительные, государственного масштаба, общественные и экономические явления в качестве источников эмоциональных переживаний. Беременную женщину радует, прежде всего, ожидание рождения ребенка, ощущение его активности внутри себя. В то же время она болезненно реагирует на критические замечания в свой адрес, на шутки, касающиеся ее внешнего вида.

Признавая роль значимости ситуации для возникновения эмоционального реагирования, можно, однако, задать вопрос: всякие ли значимые явления, события, объекты способны вызвать эмоциональное реагирование? На этот счет мнения разных авторов не совпадают. По В. Вундту и Н. Гроту, любое воспринимаемое событие является значимым и вызывает эмоциональный отклик. Р. Лазарус (Lazarus, 1968) же считает, что эмоции возникают в тех исключительных случаях, когда на основе когнитивных процессов делается заключение о наличии угрозы и невозможности ее избежать. Таким образом, по Лазарусу, эмоциогенными являются только экстремальные ситуации, которые оцениваются как таковые вследствие каузальной атрибуции.

Большую роль в возникновении эмоций отводит каузальной атрибуции Б. Вейнер (Weiner, 1985). Действительно, наблюдая за поведением человека, прежде чем эмоционально отреагировать на его поступок, мы сначала либо приписываем, либо не приписываем его поступку цель, которая противоречит нашим интересам, достоинству и т. п. Если, например, нас кто-то толкнул, то оценив, обстоятельства, мы можем либо возмутиться (если припишем человеку сознательное намерение), либо оставить это без внимания (если подумаем, что виной всему были независящие от человека обстоятельства).

Эмоциональное реагирование может быть и при оценке виртуальной ситуации, например зрители, плачущие в кино или на спектаклях при трогательных сценах. Именно в этом случае, пожалуй, можно говорить не о значимой ситуации, а о собственно эмоциогенной ситуации, которая по механизму эмпатии и заражения вызывает эмоциональную реакцию зрителей.

Оценка значимости ситуации может быть не только на осознаваемом уровне, но и на неосознаваемом. Эмоциональная реакция, возникающая по механизму безус-

ловного рефлекса — это реакция на закрепленную в генетической памяти значимую ситуацию, проявление инстинкта.

П. Фресс (1975) дает следующую классификацию эмоциогенных ситуаций:

1. Недостаточность приспособительных возможностей. Человек не может или не умеет дать адекватный ответ на стимуляцию при:
   а) новизне ситуации,
   б) необычности ситуации,
   в) внезапности ситуации.
2. Избыточная мотивация:
   а) не находящая применения,
   б) при фрустрации,
   в) при присутствии других лиц,
   г) при конфликтах.

Ограниченность этой классификации очевидна, так как она касается только случаев появления негативных эмоций.

1.7. Филогенетические аспекты эмоционального реагирования

Заслугой Ч. Дарвина в области изучения эмоций является то, что он сумел показать, как он сам писал, что чувства человека, которые считались «святая святых» человеческой души, имеют животное происхождение. Многие проявления эмоций у человека, в частности выразительные движения, по Дарвину, являются рудиментами прежде целесообразных движений. Теперь же они превратились в ассоциированные привычки, возникая при соответствующих эмоциях вне зависимости от их полезности. Тем не менее сходство механизмов эмоций и их проявления у человека и животных не означает их полного тождества. Концепция Дарвина была чисто биологической и не вскрывала происхождение специфически человеческих эмоций и чувств, несущих на себе отпечаток социальной природы человека. Больше того, она способствовала возникновению «рудиментарной» теории эмоций. Это же относится и к взглядам Г. Спенсера (1876), Т. Рибо (1897), В. У. Мак-Дугалла (MacDougall, 1923), которые продолжали развивать идеи о биологическом происхождении эмоций человека из аффективных и инстинктивных реакций животных. У. Мак-Дугалл, например, полагал, что инстинкты присущи не только животным, но и человеку, и что каждому инстинкту соответствует определенная эмоция.

Р. Плутчик (Plutchik, 19806) рассматривает эмоции как средство адаптации животных на всех эволюционных ступенях их развития. Ниже приведены выделенные им адаптивные комплексы и соответствующие им первичные эмоции (табл. 1.2).

Как отмечают В. А. Вальдман и др. (1976), существуют различные точки зрения по поводу того, что можно считать эмоцией у животных. В одних случаях говорят об эмоциях животных, в других — об эмоциональных реакциях, в третьих — об аффективном поведении. Некоторыми высказывается мнение, что об эмоциях у животных можно судить только по их экспрессии и аффективному поведению. При этом не учитывается, что у животных, как и у человека, возникает эмоциональное состояние, которое может быть зафиксировано физиологическими методиками.

Таблица 1.2
Адаптивные комплексы и соответствующие им первичные эмоции (по Р. Плутчику)

Адаптивный комплекс	Первичная эмоция
Инкорпорация — поглощение пищи и воды	Принятие
Отвержение — реакция отторжения, экскреция,рвота	Отвращение
Разрушение — устранение препятствия на пути удовлетворения	Гнев
Защита — первоначально в ответ на боль или угрозу боли	Страх
Репродуктивное поведение — реакции, сопутствующие сексуальному поведению	Радость
Депривация — утрата объекта, приносящего удовольствие	Горе
Ориентировка — реакция на контакт с новым, незнакомым объектом	Испуг
Исследование — более или менее беспорядочная, произвольная активность, направленная на изучение окружающей среды	Надежда или любопытство

По поводу наличия субъективного компонента эмоций у животных В. К. Вилюнас пишет: «...строго говоря, абсолютных доказательств тому, что животные переживают эмоции (и вообще что-либо переживают) нет. Однако представляется, что данное возражение на формальном основании искусственно драматизирует проблему, поскольку при отсутствии абсолютных возможны косвенные аргументы, основанные на суждениях о необходимости субъективного отражения, о невозможности регуляции поведения в изменчивой среде на основе только физиологических процессов и т. п. ...Не существует доказательств и тому, что животные эмоций не переживают... Отказом признавать существование простых эмоций у животных мы лишаемся возможности объяснения, откуда они появляются у людей» (1986, с. 91-92).

Однако доказательства наличия у животных переживания эмоций все же имеются. Как пишет В. С. Дерябин (1974), некоторые собаки при выходе на охоту оскаливаются, оттягивают верхнюю губу, прыгают и лают, что можно расценивать как выражение радостного волнения. Многие могли неоднократно наблюдать проявление радости у собак при встрече хозяина после долгой разлуки: собака виляет хвостом, скулит, лижет хозяина. Они способны испытывать страдания, тоску по хозяину. При этом у них появляются слезы.

У высших животных появляются и схожие с человеком экспрессивные реакции. Смех, например, появляется уже у обезьян. При щекотании шимпанзе под мышками он издает резкий звук, похожий на смех. При прекращении смеха у него на лице остается выражение, которое можно считать улыбкой. Обезьяна при приятном ощущении оттягивает углы рта назад (улыбка), увидев любимую особь, испускает хихикающий звук.

Но хотя эмоции присущи и животным, у человека они носят другой характер, так как на них наложил свой отпечаток социальный образ жизни. Об этом писал еще

А. Шопенгауэр: «...Жизнь животных заключает в себе менее страданий, а также и менее радостей, и это прежде всего основывается на том, что оно, с одной стороны, остается свободным от *заботы* и *опасения* вместе с их муками, а с другой — лишено истинной *надежды,* а следовательно, не причастно мысленным предощущениям радостного будущего и сопровождающей их одушевительной фантасмагории, вызываемой силой воображения, словом, не причастно главному источнику как большинства, так и самых величайших наших радостей и наслаждений с обеих сторон, потому что сознание животного ограничивается видимым, созерцаемым, а следовательно, только настоящим» (2000, с. 640).

П. В. Симонов (1970) пишет, что «попытки представить эмоции как относительно простую, низшую "биологическую" деятельность мозга по сравнению с интеллектом вряд ли правомерны. Эмоции человека не менее отличаются от эмоций животных, чем его социально детерминированное мышление от условнорефлекторной деятельности человекообразных обезьян» (с. 97). Вследствие этого изменились как характер эмоций, так и формы их выражения. У человека они приобретают особую глубину, имеют множество оттенков и сочетаний.

В качестве доказательства приводятся факты, что человек не набрасывается на питье и еду, как только возникает в этом необходимость, а удовлетворяет свои потребности, учитывая культурные нормы поведения (Виноградова, 1981). С этим мнением можно поспорить в той его части, где говорится об *изменении характера эмоций*. Во-первых, изменение способа удовлетворения потребности не свидетельствует об изменении характера испытываемых при этом человеком эмоций. Во-вторых, страх и ярость у животного и человека проявляются одинаково и физиологически, и поведенчески (например, волосы встают дыбом). Другое дело, что у человека имеется волевой механизм подавления экспрессии эмоций. Они как бы загоняются внутрь, не обнаруживают себя. Удовлетворение же потребностей в соответствии с культурными нормами вообще не имеет отношения к эмоциям, если не считать получение удовольствия от обстановки удовлетворения, например, потребности в пище (сервировки стола). Правильнее, на мой взгляд, было бы сказать, что для эмоциональных переживаний человек имеет гораздо больше поводов, чем животные.

Кроме того, как уже говорилось, в соответствии с механизмами произвольного управления, человек может вызывать у себя эмоциональные переживания путем представления каких-либо ситуаций или объектов.

Глава 2

Характеристика различных видов эмоционального реагирования

2.1. Эмоциональный тон как реакция на ощущения и впечатления

Эмоциональный тон ощущений

Эмоциональный тон ощущений является филогенетически наиболее древней эмоциональной реакцией. Он связан с переживанием *удовольствия* или *неудовольствия* в процессе ощущения. Поэтому Н. Н. Ланге относил их к элементарным физическим чувствам. Он писал, что «...чувство удовольствия и страдания является показателем лишь наличного в данный момент соответствия между впечатлением и требованием организма. *Оно есть свидетель, а не пророк*» (1996, с. 268-269; выделено мною. — *Е. И.)*. Следовательно, как подчеркивает П. В. Симонов, это *контактный* вид эмоционального реагирования. Именно это отличает, по его мнению, эмоциональный тон ощущений от других эмоциональных реакций. При отвращении, страдании, удовольствии взаимодействие всегда уже имеет место. Его не удалось предотвратить, поэтому его можно только ослабить, прекратить или усилить.

Для эмоционального тона ощущений характерно реагирование на отдельные свойства объектов или явлений: приятный или неприятный запах химических веществ или вкус продуктов; приятный или неприятный звук, раздражающее или радующее глаз сочетание цветов и т. д.

Выделение в конце XIX — начале XX века эмоционального тона ощущений из ощущений было существенным шагом вперед в изучении эмоциональной сферы человека и животных. Ведь в это время наличие эмоционального тона («чувства») как особого вида психических явлений (В. Бунд, О. Кюльпе) оспаривалось многими психологами. Немецкий психолог Т. Циген (1909) полагал, что «чувство» является одним из свойств ощущения, наряду с качеством и интенсивностью. Польский психолог В. Витвицкий (Witwicki, 1946) утверждал, что эмоциональный тон — это особый

вид психического ощущения. Н. Н. Ланге (1996) писал, что «обычная речь и даже недостаточно точное психологическое наблюдение... постоянно смешивают эти два ряда явлений. Их различение оказывается особенно трудным в случае органических ощущений и кожных. Если чувство приятности или неприятности цвета или запаха сравнительно легко отличается нами от самого цвета или запаха, то в кожной боли, в щекотке, а особенно в органических ощущениях пищеварительного тракта и вообще физическом самочувствии ощущения тесно сливаются для наблюдателя с соответствующими чувствами. Поэтому даже некоторые психологи, например К. Штумпф, говорят в этом случае о чувствах — ощущениях *(Gefulsempfindung),* а это ведет их затем к резкому противоположению таких низших чувств высшим, как совершенно от первых отличным. Но именно это-то следствие и является для нас показателем неприемлемости смешения чувств с ощущениями. Тот, кто видит, что высшие чувства по существу подобны физическим (эмоциональному тону ощущений. — *Е. И.),* будет остерегаться по этому самому отождествлять эти последние с соответственными ощущениями. Если бы физические чувства были ощущениями, то высшие должны бы оказаться таковыми же, что, однако, уже явно неприемлемо. Очевидно, следовательно, и при органических ощущениях должно провести границу между собственно ощущениями и вызываемыми ими физическими удовольствием и страданием, хотя это не всегда легко» (1996, с. 267-268). В связи с этим Н. Н. Ланге провел сравнительный анализ характеристик ощущений и эмоционального тона ощущений (табл. 2.1).

К двум последним пунктам этой таблицы нужно сделать поправку: на уровне переживаний эмоциональный тон ощущений выражается в *удовольствии* или *неудовольствии {отвращении).*

Несмотря на разведение ощущений и эмоционального тона ощущений, до сих пор встречаются отголоски старых представлений. Так, в разряд эмоций заносится боль, хотя ее нельзя отнести даже к эмоциональному тону ощущений. Боль — это ощуще-

Таблица 2.1

Сравнительные характеристики ощущения и эмоционального тона (По Н. Н. Ланге)

Ощущение	**Эмоциональный тон**
Нейтрально, безразлично	Эмоционально окрашен: приятно—неприятно
Зависит от строения периферического органа ощущения	Однороден, независим от строения органа ощущения
Имеет объективный характер (сладкое для любого человека сладкое)	Имеет субъективный характер: то, что одному приятно, другому противно
Является первичным и самостоятельным феноменом	Не возникает самостоятельно, а в его основе лежит ощущение, представление, вспоминание
Становится отчетливее и яснее, когда на него обращают внимание	Присуща неясность и расплывчатость, а при обращении на него внимания делается не яснее, а слабее и даже совсем исчезает

ние, а возникающий под ее воздействием эмоциональный тон ощущений называется *страданием*.

Функции эмоционального тона ощущений. Первая функция эмоционального тона ощущений, на которую в основном указывают многие авторы — *ориентировочная,* которая состоит в *сообщении организму, опасно или нет то или иное воздействие, желательно ли оно или от него надо избавиться.* «Чувство удовольствия влечет за собой повышение жизнедеятельности и движения, направленные на сохранение и усиление приятного впечатления, а неудовольствие и страдание, обратно, понижают жизнедеятельность и вызывают движения оттягивания, обороны, самозащиты», — писал Н. Н. Ланге (1996, с. 268). Наличие эмоционального тона ощущений дает организму при встрече с незнакомым объектом возможность сразу принимать хотя и предварительное, но зато быстрое решение вместо сопоставления нового объекта с бесчисленными типами других известных объектов. Как пишет П. К. Анохин, благодаря эмоциональному тону «...организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособленным к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры тех или иных воздействий, может со спасительной быстротой отреагировать на них с помощью определенного качества эмоционального состояния, сведя их, так сказать, к общему биологическому знаменателю: полезно или вредно для него данное воздействие» (1964, с. 341).

Правда, как отмечает П. В. Симонов (1966), это приспособительное значение эмоционального тона нельзя преувеличивать. Вкусовые свойства некоторых вредных веществ могут вызывать ощущение удовольствия, а неприятный на вид и вкус продукт может быть полезным для организма. Но это лишь исключение из правила, согласно которому эмоциональный тон аккумулирует в себе наиболее общие и часто встречающиеся признаки полезных и вредных факторов, устойчиво сохранявшиеся на протяжении миллионов лет естественного отбора и ставшие, по выражению П. К. Анохина (1964), «пеленгами».

В. Витвицки показал, что наиболее сильное переживание приятного или неприятного появляется не при первой, а при повторной встрече с эмоциональным раздражителем. Очевидно, не всякий контактный раздражитель способен «с ходу» вызывать отчетливый эмоциональный тон ощущений, определяющий полезность или вредность его организму. «Вызревание» эмоционального тона ощущений происходит постепенно.

С другой стороны, этот же автор обнаружил явление адаптации к эмоциональным раздражителям. Длительное действие раздражителя приятного характера приводит к снижению, притуплению ощущения приятного. Если же раздражитель сменить или временно прервать его действие, ощущение приятного возникает с прежней силой. Происходит адаптация и к неприятному тону ощущений, если он не резко выражен. Вопрос, однако, в том, является ли эта адаптация действительно эмоциональной, независимой от адаптации, имеющей место в отношении физических ощущений, или же она является следствием последней, т. е. восприятия длительно действующего раздражителя одной и той же интенсивности как более слабого.

Второй функцией эмоционального тона ощущений является *обеспечение обратной связи,* задача которой — *сообщать человеку и животным, что имевшаяся биологическая потребность удовлетворена* (и тогда возникает положительный эмоциональ-

ный тон — удовольствие) *или не удовлетворена* (и тогда возникает отрицательный эмоциональный тон — неудовольствие).

Третья функция эмоционального тона ощущений, на которую обычно не обращают внимания и которая вытекает из второй функции, связана с *необходимостью проявлять определенные виды поведения до тех пор, пока не будет достигнут нужный организму результат.* В самом деле, очевидно не случайно, как отмечает П. В. Симонов (1966), в эволюции сформировался механизм, по которому извержение семени при половом акте происходит не при определенном количестве фрикционных движений или через определенное время после начала акта, а при оргазме, т. е. при получении человеком максимального удовольствия от полового акта. А это заставляет животное и человека добиваться оргазма для удовлетворения потребности в приятном ощущении. Такую же роль играет ощущение сытости, появляющееся во время еды, положительный тон при исчезновении ощущения жажды и т. д.

То же происходит и при торможении определенного поведения, если организму оно нежелательно и вредно в данный момент; тогда возникает ощущение отвращения к объекту, ранее вызывавшему удовольствие. Воспользуюсь для пояснения этого примером, приведенным П. В. Симоновым. В случае расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта требуется на время прекратить употребление пищи. Для этого патологические процессы во внутренних органах возбуждают нервные структуры «центра отвращения». Теперь любое раздражение, адресованное к пищевому центру, от непосредственного контакта с пищей до ее вида, запаха лишь усиливает отвращение и тем самым предотвращает попадание пищи в желудочно-кишечный тракт, способствуя течению восстановительных процессов. В этом случае животное или человек тоже вынужден вести себя определенным образом до тех пор, пока отвращение к пище не исчезнет и организмом не будет достигнут нужный ему результат, т. е. пока не произойдет выздоровление.

Механизмы возникновения эмоционального тона ощущений. Как отмечает В. К. Вилюнас (1979), «факт эмоционального восприятия субъектом безусловных раздражителей долгое время оставался без должного внимания... Между тем есть основания утверждать, что к ответной реакции побуждает субъекта не вызывающее боль воздействие, а сама боль, не пищевое подкрепление, а положительное эмоциональное его восприятие, то есть не сам по себе раздражитель, а то эмоциональное состояние, которое он вызывает» (с. 13). Это эмоциональное состояние, возникающее по механизму безусловного рефлекса, и есть эмоциональный тон ощущений.

У животных и человека в головном мозге имеются «центры удовольствия» и «центры неудовольствия» (особенно много тех и других в подбугорной (гипоталамической) области, в миндалевидном ядре, зоне перегородки), возбуждение которых и дает соответствующие переживания. Физиологи Дж. Олдс и П. Милнер (Olds, Milner, 1954) вживили в мозг крысы электрод, с помощью которого они раздражали нервный центр удовольствия. Затем они научили крысу самораздражать этот центр, для чего она должна была нажимать лапкой на рычажок, замыкая, таким образом, электрическую сеть. Испытываемое при этом крысой удовольствие приводило к тому, что она нажимала на рычажок несколько тысяч раз подряд. Опыты с самораздражением затем были воспроизведены и на других животных, в том числе на обезьянах.

Сходные явления наблюдались и в клинике нервных болезней, когда по медицинским показаниям больным людям вживляли в мозг на длительное время электроды,

стимулируя через них определенные участки мозга. Возбуждение с терапевтической целью участка мозга, вызывающего чувство удовольствия, приводило к тому, что после сеанса больной ходил за врачом и просил: «Доктор, пораздражайте меня еще» (из рассказа В. М. Смирнова, сотрудника Н. П. Бехтеревой).

Имеются данные, что «зоны удовольствия» и «зоны неудовольствия» располагаются около центров органических потребностей. Так, «центры удовольствия» нередко локализуются в нервных структурах, связанных с пищевой и половой активностью, а «центры неудовольствия» совпадают с центром оборонительного рефлекса, зонами болевой чувствительности, голода и жажды.

Генезис эмоционального тона ощущений. О целесообразности наличия эмоционального тона ощущений, а проще — удовольствия или неудовольствия (отвращения), получаемого от ощущений, писали еще Аристотель, Спиноза и др. Г. Спенсер полагал, что соответствие удовольствия полезным для организма раздражениям, а неудовольствия — вредным выработалось постепенно в долгой эволюции. Поэтому Н. Н. Ланге пишет, что появление чувственного тона ощущений нам задано природой и не зависит от нашей воли. По П. В. Симонову (1970), эмоциональный тон ощущений в некоторых случаях является своеобразным эффектом *видовой памяти*. Так, наследственно обусловленным является неприятный эмоциональный тон болевого ощущения и приятный эмоциональный тон ощущений типа оргазма. По его мнению, эмоциональный тон аккумулирует в себе наиболее общие и часто встречающиеся признаки полезных и вредных факторов, устойчиво сохранявшиеся на протяжении миллионов лет естественного отбора. Этим, безусловно, можно объяснить воздействие на животных и человека запахов пищи, одни из которых аппетитны, а другие вызывают рвоту.

Однако ряд случаев, связанных с появлением положительного эмоционального тона ощущений (в частности, при восприятии различных по качеству цветов), трудно оценить с точки зрения полезности или вредности действующего раздражителя. Еще Леман отмечал, что желтый цвет вызывает веселое настроение (а Н. Н. Ланге добавляет сюда и красный с оранжевым), голубой цвет приятен, но холоден, зеленый цвет успокаивает, а фиолетовый вызывает меланхолию. Н. Н. Ланге писал, что цвета чистые и яркие нравятся, а цвета бледные и «грязные», т. е. смешанные и темные, не нравятся, вызывают неудовольствие. Так же и звуки: высокие тоны имеют веселый характер, а низкие — серьезный и торжественный. Кроме того, биологическое значение удовольствия—неудовольствия у человека может полностью извращаться. То, что для ребенка является крайне неприятным ощущением (лук, горчица, перец), для взрослого является предметом наслаждения, поскольку у него формируется потребность в острых вкусовых ощущениях.

Наконец, появление удовольствия—неудовольствия определяется не только качеством раздражителя, но и его силой. Известно, что раздражитель, вызывавший приятное ощущение, при его большой силе становится неприятным и даже вызывает боль. Следовательно, природа должна была предусмотреть и другой параметр раздражителей — не только их качество, но и оптимальную зону их интенсивности. Очень интенсивное удовольствие называется экстазом, а очень сильное неудовольствие — страданием. В связи с этим нельзя не упомянуть предложенный П. В. Симоновым (1970) принцип относительности положительных эмоциональных оценок. Автор отмечает, что многократное повторение «приятных» воздействий ведет к нейтрализа-

ции положительных оценок, а нередко и превращению их в отрицательные. Поэтому стимулов однозначно и стабильно «приятных» нет.

Следовательно, *привязка удовольствия—неудовольствия к полезности или вредности раздражителя для организма должна учитывать не только качество раздражителя, но и его интенсивность.* Кроме того, неудовольствие возникает и при отсутствии раздражителя.

Эмоциональный тон впечатлений

Эмоциональный тон удовольствия или неудовольствия, наслаждения или отвращения может сопровождать не только ощущения, но и впечатления человека от процесса восприятия, представления, интеллектуальной деятельности, общения, испытываемых эмоций. Еще Платон (цит по Н. Я. Гроту, 1879-1880) говорил об умственном наслаждении, удовольствии, которое он относил к высшим удовольствиям, не имеющим ничего общего с низшими удовольствиями и страданиями. Они связаны, отмечал Платон, с интеллектуальным созерцанием. Возникновение духовных радостей, писал он, связано с сознательной оценкой абсолютных достоинств вещей.

Н. Н. Ланге писал, что в эмоциях есть особое элементарное чувство удовольствия и страдания, которое несводимо к органическим и кинестетическим ощущениям. Поэтому я полагаю, что целесообразно выделить еще один вид эмоционального тона — эмоциональный тон впечатлений. Если эмоциональный тон ощущений — это *физическое* удовольствие—неудовольствие, то эмоциональный тон впечатлений — *эстетическое* удовольствие—неудовольствие.

Важно подчеркнуть, что, с точки зрения Ланге (совершенно справедливой), *эмоциональный тон впечатлений входит составной частью в эмоции.* Именно это обстоятельство и дает основание делить эмоции на положительные (связанные с удовольствием) и отрицательные (связанные с неудовольствием), т. е. метить их знаком. Поэтому можно сказать, что *эмоциональный тон впечатлений — это знак эмоции.*

Следовательно, эмоциональный тон впечатлений не сводим к конкретной эмоции. Например, страх может вызывать не только отрицательные переживания, но и положительные: в определенной ситуации человек может получать удовольствие от переживания страха. Можно получать удовольствие и от грусти. Таким образом, эмоция одна, а эмоциональный тон разный. Поэтому отнесение К. Изардом удовольствия и отвращения к эмоциям представляется неоправданным.

Эмоциональный тон впечатлений обладает свойством обобщенности. Чтобы продемонстрировать это свойство эмоционального тона, я пойду от противного и приведу высказывание одного специалиста по кулинарии, который сказал: «Я не понимаю, что такое невкусно. Я понимаю конкретные вещи: горько, кисло, сладко, подгорело, пережарено и т. д.». Можно только пожалеть такого кулинара, у которого органолептическое восприятие пищи происходит на уровне отдельных ощущений, а не на уровне эмоционального восприятия — вкусно или невкусно. Можно пожалеть и человека, который воспринимает в музее картину не как красивое или некрасивое произведение искусства, т. е. на уровне эстетического наслаждения, а как сочетание отдельных красок.

Эмоциональный тон впечатлений, в отличие от эмоционального тона ощущений, может быть *бесконтактным,* т. е. не связанным с прямым воздействием физического

или химического раздражителя, а являться следствием представления (воспоминание о приятно проведенном отпуске, о победе любимой команды, о своем удачном выступлении и т. д.).

Очевидно, этот эмоциональный тон тоже связан с центрами «удовольствия» и «неудовольствия», только их возбуждение идет не через афферентные пути, а более сложным путем — через корковые отделы, связанные с психической деятельностью человека: слушанием музыки, чтением книги, восприятием картины. Поэтому можно говорить о том, что эмоциональный тон впечатлений имеет социализированный характер. К. Изард пишет по этому поводу: «В раннем младенчестве реакция отвращения может быть активизирована только химическим раздражителем — горькой или испорченной пищей. Однако по мере взросления и социализации человек научается испытывать отвращение к самым разнообразным объектам окружающего мира и даже к самому себе. Понятие "отвратительно" используется нами в самых разных ситуациях и по отношению к самым разным вещам. С его помощью мы можем охарактеризовать запах испорченной пищи, характер и поступки человека или неприятное событие» (2000, с. 270). И действительно, учителя, например, часто говорят учащимся: «Ты ведешь себя отвратительно». При этом важно не то, что они это говорят, а то, что в этот момент они действительно испытывают к учащемуся отвращение.

Эмоциональный тон впечатлений может сопровождаться эмоциональным тоном ощущений и, следовательно, физиологическими изменениями в организме человека (отражаются интероцептивные и проприорецептивные ощущения). Это особенно наглядно проявляется при катании людей на американских горках или спуске на лыжах с крутого склона, когда от страха замирает сердце, перехватывает дыхание и т. д. Здесь удовольствие возникает не только от переживания страха и сознания его безопасности, но и от физических ощущений.

Испытывая удовольствие или неудовольствие по поводу воспринимаемого объекта, *человек часто не может объяснить, что именно привлекает или отталкивает его в них.* Самое интересное заключается в том, что такой анализ и не требуется, а подчас он только мешал бы. И. М. Сеченов заметил, что «анализ убивает наслаждение», а П. В. Симонов пишет в связи с этим, что «если бы человек при выборе спутника жизни вел себя как вычислительная машина, он никогда бы не смог жениться» (1966, с. 29).

* * *

Итак, можно отметить следующее.

Эмоциональный тон ощущений — это низший уровень врожденного (безусловнорефлекторного) эмоционального реагирования, выполняющий функцию биологической оценки воздействующих на организм человека и животных раздражителей через возникновение удовольствия или неудовольствия. Эмоциональный тон ощущений является следствием уже возникшего физиологического процесса (ощущения). Поэтому для возникновения эмоционального тона ощущений необходим физический контакт с раздражителем.

Эмоциональный тон впечатлений является следующим шагом в развитии эмоционального реагирования. Он связан с социализацией человека в процессе его онтогенетического развития и, следовательно, с механизмом обусловливания, не требует для своего возникновения непосредственного физического контакта с раздражителем, но сохраняет те же функции, что и эмоциональный тон ощущений.

Эмоциональный тон может придавать определенную окраску не только эмоциям, но и таким социализированным эмоциональным феноменам, как чувства. Примером этого может служить чувство презрения, которое базируется на отвращении.

Следует сделать акцент на том факте, что эмоциональный тон ощущений и впечатлений не только двухполюсный, но также имеет внутри каждого полюса дифференцированные переживания. Отрицательный полюс эмоционального тона может выражаться через отвращение, неудовольствие, страдание (физическое и душевное); положительный полюс характеризуют удовольствие (наслаждение), блаженство. Эти диффенцированные переживания эмоционального тона являются в эволюционном ряду как бы предэмоциями.

Эмоциональный тон ощущений и впечатлений обладает большей инертностью, чем само ощущение или какой-либо образ восприятия. При направлении внимания на впечатление оно усиливается, что создает возможность смаковать удовольствие. И, наоборот, при отвлечении внимания удовольствие делается незаметным. Человек может легко управлять эмоциональным тоном ощущений. Для этого нужно только применить соответствующее раздражение или вызвать у себя определенное представление.

2.2. Эмоция как реакция на ситуацию и событие

Почему природа не ограничилась эмоциональным тоном ощущений, а создала еще эмоции, да еще в таком разнообразии? Чтобы получить ответ на этот вопрос, нужно подробно рассмотреть, что такое эмоция, и выявить ее отличие от эмоционального тона ощущений.

Как уже говорилось, ученые дают разные ответы на вопрос: «Что такое эмоция?» и, по мнению физиолога П. В. Симонова (1981), абстрактно-описательные. Это отмечается и психологами. Так, Б. И. Додонов (1978) пишет, что «термины, обозначающие психические явления, обычно называемые эмоциями, не имеют строгого значения, и среди психологов до сих пор идут дискуссии на тему "что значит что"» (с. 23). Сам автор решил не включаться в эту дискуссию, предпочитая использовать понятие «эмоция» в широком смысле, включающем и чувства.

У. Джемс полагал, что «эмоция есть стремление к чувствованиям» (1991, с. 272). В то же время он писал, что «как чисто внутренние душевные состояния, эмоции совершенно не поддаются описанию. Кроме того, такого рода описание было бы излишним, ибо читателю эмоции как чисто душевные состояния и без того хорошо известны. Мы можем только описать их отношение к вызывающим их объектам и реакции, сопровождающие их» (1991, с. 272).

П. К. Анохин, определяя эмоцию, пишет: «Эмоции — физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека — от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения» (1964, с. 339).

С. Л. Рубинштейн (1946) в понимании сущности эмоций исходил из того, что в отличие от восприятия, которое отражает содержание объекта, эмоции *выражают состояние субъекта и его отношение к объекту.*

Многими авторами эмоции связываются именно с переживаниями. М. С. Лебединский и В. Н. Мясищев так пишут об эмоциях: «Эмоции — одна из важнейших сто-

рон психических процессов, характеризующая переживание человеком действительности. Эмоции представляют интегральное выражение измененного тонуса нервно-психической деятельности, отражающееся на всех сторонах психики и организма человека» (1966, с. 222). Г. А. Фортунатов (1976) называет эмоциями только *конкретные формы переживания чувств.* П. А. Рудик (1976) давая определение эмоциям, отождествляет переживание и отношение: «Эмоциями называются психические процессы, содержанием которых является переживание, отношение человека к тем или иным явлениям окружающей действительности...» (с. 75). По Р. С. Немову, эмоции — это «элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей» (1994, с. 573). Несмотря на разные слова, используемые психологами при определении эмоций, суть их проявляется либо в одном слове — переживание, либо в двух — переживание отношения.

Таким образом, чаще всего эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему- или к кому-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.).

Однако Л. М. Веккер (2000) считает, что «определение специфичности эмоций как переживания событий и отношений в противоположность когнитивным процессам как знанию об этих событиях и отношениях недостаточно хотя бы потому, что оно описывает эмоции в терминах именно видовых характеристик и не заключает в себе родового признака. Это определение по сути тавтологично» (с. 372). Полемизируя с С. Л. Рубинштейном (1946), Веккер пишет, что эмоции, конечно, выражают отношения субъекта, но их определение через противопоставление выражения отношений их отражению недостаточно. «...Объективация (выражение) отношений субъекта здесь по сути дела отождествляется с их фактическим наличием. Точнее надо было бы сказать, что эмоции скорее представляют собой субъективные отношения человека, чем являются их выражением, поскольку выражаются отношения в мимике, пантомимике, интонации и, наконец, в собственно языковых средствах» (с. 373). Из этого следует, что для Веккера эмоции — это субъективные отношения и тогда, естественно, эти отношения (эмоция) выражаются через экспрессивные средства. Соотношение между субъективными отношениями, эмоциями и экспрессией, по Веккеру, должно выглядеть так:

субъективные отношения (эмоции) ⟶ экспрессия

Конечно, экспрессия является средством выражения, но не субъективных отношений, а эмоций, отражающих эти отношения. Субъективные же отношения выражаются (а точнее — проявляются) через эмоции. С моей точки зрения отношения между субъективными отношениями, эмоциями и экспрессией выглядят иначе:

субъективные отношения ⟶ эмоции ⟶ экспрессия

Имеются и другие подходы к пониманию эмоций. П. Жане (Janet, 1928) говорит об эмоциях как поведении и считает, что функция эмоций — дезорганизовывать его. Вслед за этим автором П. Фресс считает эмоциями только такие реакции, которые приводят к потере контроля над своим поведением: «...удовольствие не является эмоцией... интенсивность наших переживаний не должна вводить нас в заблуждение.

Радость может стать эмоцией, когда из-за ее интенсивности мы теряем контроль над собственными реакциями: свидетельством тому являются возбуждение, бессвязная речь и даже безудержный смех» (1975,с. 132).Я. Рейковский (1975) определяет эмоцию как акт регуляции и отмежевывается от понимания ее как субъективного психического явления. Субъективная сторона эмоций, с его точки зрения, может быть выявлена лишь интроспективно, т. е. постфактум. Поэтому Рейковский относится к эмоциональному процессу как к теоретическому конструкту, а не как к факту, доступному наблюдению. А. Н. Леонтьев (1971) тоже отмечает регулирующий характер эмоций, когда пишет, что к эмоциональным процессам относится широкий класс процессов внутренней регуляции деятельности и что они способны регулировать деятельность в соответствии с предвосхищаемыми обстоятельствами. По Леонтьеву, переживание лишь порождается эмоцией, но не есть ее единственное содержание. Простейшие эмоциональные процессы выражаются и в органических, двигательных и секреторных изменениях (врожденных реакциях).[1]

Недостатком многих определений эмоций является их привязка только к потребностям. Например, Вирджиния Квин (2000) дает следующее определение: «Эмоция — выражение отношения человека к своим потребностям, их удовлетворению или неудовлетворению» (с. 548). Аналогичную позицию занимает и П. В. Симонов: нет потребности, нет и эмоции. Но разве эмоции возникают только по поводу потребностей? Испуг является отрицательной эмоцией, однако появляется он не потому, что имеется потребность в испуге, и не потому, что мы не знаем, как удовлетворить потребность в самосохранении. Это срочная безусловнорефлекторная генетически запрограммированная эмоциональная реакция, направленная на организацию поведения при неожиданном появлении «опасного» стимула, раздражителя, сигнала. Здесь нет сознательной оценки раздражителя, а потребность отреагировать на него тем или иным способом просто не успевает сформироваться.

Надо отметить, что представления об эмоциях как переживаниях или как акте регуляции, хотя и правомерны, но страдают односторонностью. Каждое из них в отдельности явно недостаточно для того, чтобы показать, в чем состоит сущность эмоций.

На мой взгляд, более реальный подход к пониманию сущности эмоций имеется у К. Изарда. В его кратком и предварительном определении эмоции отмечена и ее чувственная сторона, и функциональная: «Эмоция — это нечто, что переживается как чувство *(feeling),* которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия» (2000, с. 27). Только слову *feeling* я дал бы более точный в данном контексте перевод: не чувство, а ощущение. Иначе опять начнется путаница в понимании эмоций и чувств. Кроме того, вместо «нечто» можно было бы сказать «реакция».

Исходя из вышеизложенного, я рассматриваю эмоцию как рефлекторную психовегетативную реакцию, связанную с проявлением субъективного пристрастного отношения (в виде переживания) к ситуациии, ее исходу (событию) и способствующую организации целесообразного поведения в этой ситуации.

В этом определении акцент сделан на роли эмоций в организации целесообразного в данной ситуации поведения, а не только на переживании отношения к этой ситуации, что свойственно традиционным определениям эмоций. Ведь эмоции появи-

[1] В связи с такими представлениями А. Н. Леонтьева об эмоциях странным является определение им аффектов как сильных и относительно кратковременных эмоциональных переживаний.

лись в эволюционном развитии животных не для того, чтобы их переживали, а для того, чтобы помогать организовывать поведение. Переживание — не цель реагирования, а лишь специфический способ отражения в сознании потребностной ситуации. Как писал У. Джемс, «разве мы проявляем наш гнев, печаль или страх движениями ради какого-нибудь удовольствия?» (1911, с. 391). На вторичность эмоциональных переживаний по отношению к поведению указывает и Дж. С. Милль, по мнению которого, чтобы испытать эмоцию удовольствия, счастья, нужно стремиться не к переживанию их, а к достижению таких целей, которые порождают эти переживания.

Сложность понимания эмоций заключается и в том, что, давая им определения, авторы относят их то к любому классу эмоциональных реакций (эмоциональному тону, настроению, аффекту), то только к одному, называемому ими собственно эмоциями и отделяемому от других классов эмоциональных явлений. Я. Рейковский, например, все эмоциональные явления подразделяет на эмоции, волнение, аффект и чувство, А. Н. Леонтьев (1971) — на аффекты и страсти, собственно эмоции и чувства, и т. д. О собственно эмоциях говорят как о сложных эмоциях — положительных (радость, восторг и т. п.) и отрицательных (гнев, горе, страх и др.), противопоставляя их простым эмоциям — эмоциональному тону ощущений.

Распространено мнение, что для эмоций характерны:

1) отчетливо выраженная интенсивность (достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха и т. п.);
2) ограниченная продолжительность; эмоция длится относительно недолго, ее длительность ограничена временем непосредственного действия причины или временем воспоминания о ней;
3) хорошая осознаваемость причины ее появления;
4) связь с конкретным объектом, обстоятельством; эмоция не имеет диффузного характера, свойственного настроениям; человек испытывает удовольствие, радость от прослушивания конкретного музыкального произведения, от чтения конкретной книги, от встречи с конкретным (любимым) человеком, от приобретения конкретной вещи;
5) полярность; эмоции, противоположные друг другу по качеству переживаний, образуют пары: радость и печаль, гнев и страх, наслаждение и отвращение.

Надо сказать, что все эти признаки могут быть характерны и для эмоционального тона ощущений. Разве не отчетливо мы ощущаем удовольствие и понимаем его причину? И разве не ограничено время получения удовольствия временем непосредственного действия причины, вызвавшей удовольствие? Да и сама эта причина связана с конкретным объектом. Стоит ли поэтому удивляться, что К. Изард относит удовольствие и отвращение к эмоциям?

Что касается ограниченной продолжительности эмоции, то это тоже ненадежный критерий. А. А. Баранов (1999) показал, например, что после ситуации «заложенного взрывного устройства» негативное эмоциональное состояние сохранялось у 25 % первоклассников в течение двух-трех дней.

Подводя итог сказанному, можно отметить следующее.

Эмоция — это намного более высокий уровень эмоционального реагирования, чем эмоциональный тон. По сравнению с эмоциональным тоном эмоция имеет ряд преимуществ, поэтому играет несравнимо большую роль в жизни животных и человека.

1. Эмоции — это реакции *на ситуацию,* а не на отдельный раздражитель. Можно, конечно, возразить — а разве ребенок не радуется по поводу того, что ест конфету,

т. е. получает приятные вкусовые ощущения? Конечно, радуется, но радость возникает у него раньше, при *получении конфеты,* т. е. по причине оценки ситуации как удовлетворяющей его потребность, желание, а не по поводу приятных вкусовых ощущений, которых еще не было. Приятные же вкусовые ощущения (эмоциональный тон ощущений) лишь подкрепляют возникшую эмоцию, позволяют продлить ее. Можно возразить также, что и неприятный эмоциональный тон ощущений приводит к эмоции (сильная боль — к страху, непрекращающийся скрежет металлических предметов — к злости и т. д.), т. е. что эмоция возникает на отдельный раздражитель. Однако и здесь эмоция возникает при оценке ситуации (сильная боль грозит большой неприятностью, непрекращающийся скрежет — неизвестностью: сколько еще надо его терпеть), т. е. она связана с прогнозом будущего, а не с тем, что человек ощущает сейчас. Таким образом, человек оценивает ситуацию, создаваемую этим раздражителем, и реагирует возникновением эмоции на эту ситуацию, а не на сам раздражитель.

2. Эмоции — это часто *заблаговременные реакция* на ситуацию и ее оценка. В результате под влиянием эмоции человек реагирует на еще не наступивший контакт с раздражителем. Таким образом, эмоция выступает в качестве механизма *предвидения значимости* для животного и человека той или иной ситуации.
3. Эмоции — это *дифференцированная оценка* разных ситуаций. В отличие от эмоционального тона, который дает обобщенную оценку (нравится — не нравится, приятно — неприятно), эмоции более тонко показывают значение той или иной ситуации.
4. Эмоции — это не только способ оценки предстоящей ситуации, но и *механизм заблаговременной и адекватной подготовки* к ней за счет мобилизации психической и физической энергии. Этого механизма эмоциональный тон, очевидно, лишен.
5. Эмоции, как и эмоциональный тон — это *механизм закрепления положительного и отрицательного опыта*. Возникая при достижении или не достижении цели, они являются положительным или отрицательным подкреплением поведения и деятельности.

Чтобы лучше понять отличие эмоций от эмоционального тона ощущений, сопоставим их характеристики (табл. 2.2).

Форма проявления эмоций. Эмоции могут проявляться активно и пассивно. Страх проявляется активно (убегание) и пассивно (замирают от страха), радость может быть бурная и тихая, рассердившись, человек может горячиться, а может лишь нахмуриться, в гневе человек может буйствовать, или же у него может все кипеть в груди и т. д.

Аффект

В начале XX века среди различных «чувств» в самостоятельную группу стали выделяться аффекты. Аффекты почти всегда возникают в виде реакции, при которой происходит отреагирование напряжения. По В. Витвицкому, аффект — это чувственное состояние, которое «приобретает весьма значительную силу и становится общим бурным нарушением психической жизни» (1946, с. 239). К аффектам он относил такие эмоциональные реакции, как страх, ужас, гнев и т. п. К. Штумпф, считая чувства разновидностью ощущений, выделял аффекты как особый вид психических явлений.

Таблица 2.2

Сопоставление характеристик эмоционального тона ощущений и эмоций

Эмоциональный тон ощущений	Эмоция
Возникает как оценка ощущения	Возникает как оценка ситуации
Возникает только при непосредственном контакте с раздражителем	Может быть и дистантной, заранее предупреждая о полезности или вредности стимула
Имеет локализацию по месту возникновения ощущения	Не имеет внутренней локализации
Возникает без потребности	Возникает чаще всего в связи с потребностью и ее удовлетворением
Одинаковое переживание при разных ощущениях	Переживание специфично в соответствии с ситуацией
Не оказывает мобилизационного влияния	Оказывает мобилизационное влияние

Постепенно утвердилось представление о некоторой самостоятельности аффекта как вида эмоциональных явлений (Куттер, 1998) и при классификации этих явлений его стали выделять наряду с эмоциональным тоном, настроением и собственно эмоциями (что нашло отражение во многих учебниках по психологии). А. Н. Леонтьев, разделяя эмоции и аффекты, пишет, что «первые воспринимаются субъектом как состояния моего "Я", вторые — как состояния, происходящие "во мне". Это отличие ярко выступает в случаях, когда эмоции возникают, как реакция на аффект» (1984, с. 170), при этом остается неясным, как различить состояние своего "Я" и состояние, происходящее «во мне».

Кроме других общеизвестных признаков аффектов, А. Н. Леонтьев, вслед за Э. Клапаредом, выделяет тот, который, по его мнению, отличает их от эмоций: аффекты возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию и в этом смысле являются как бы сдвинутыми к концу события, в то время как эмоции предвосхищают события, которые еще не наступили. Соглашаясь с последним утверждением, мне все же представляется, что отделение аффекта от «собственно эмоций» с точки зрения выделения видов эмоциональных явлений не оправданно.

Эмоции и аффект также разделяются А. Ш. Тхостовым и И. Г. Колымба (1998). С их точки зрения оба этих эмоциональных феномена представляют крайние точки некоего континуума, «задающие основные различия. Тогда аффект выступает как неуправляемое (непроизвольное), зачастую беспредметное переживание, образующее натуральный базис эмоции. В аффекте феноменологические и вегетативные проявления недоступны интроспективному расчленению, не образуют временного зазора, непосредственны и неуправляемы. Противоположный полюс — целостная зрелая эмоция, доступная опосредствованной регуляции, рефлексии и всегда предметная» (с. 43).

Из этого отрывка и из содержания данной статьи создается впечатление, что авторы под аффектом понимают эмоциональный тон. Если это так, то против разделения такого «аффекта» и эмоций возражений, вероятно, не будет.

Мне представляется, что нет никаких оснований рассматривать эмоцию и настоящий аффект как две разные эмоциональные реакции. *Аффект есть не что иное, как сильно выраженная эмоция.* Как пишет А. Г. Фортунатов (1976), если эмоция — это душевное волнение, то аффект — это буря. Любая эмоция может достигнуть уровня аффекта, если она вызывается сильным или особо значимым для человека стимулом.

Аффект как разновидность эмоции характеризуется:

1) быстрым возникновением;
2) очень большой интенсивностью переживания;
3) кратковременностью;
4) бурным выражением (экспрессией);
5) безотчетностью, т. е. снижением сознательного контроля за своими действиями; в состоянии аффекта человек не способен держать себя в руках. При аффекте мало продумываются последствия совершаемого, вследствие чего поведение человека становится импульсивным. Про такого человека говорят, что он находится в беспамятстве;
6) диффузностью; сильные аффекты захватывают всю личность, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия, контроль внимания фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект («гнев застилает глаза», «ярость ослепляет»).

Аффективные проявления положительных эмоций — это восторг, воодушевление, энтузиазм, приступ безудержного веселья, смеха, а аффективные проявления отрицательных эмоций — это ярость, гнев, ужас, отчаяние, сопровождающиеся нередко ступором (застыванием в неподвижной позе). После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном, т. е. так называемый аффективный шок.

Частое проявление аффекта в нормальной обстановке свидетельствует либо о невоспитанности человека (человек позволяет себе прийти в аффективное состояние), либо об имеющемся у него нервно-психическом заболевании.

Однако такое понимание аффекта не согласуется с использованием термина «аффект» для обозначения любых эмоциональных реакций, что характерно для западной психологии. Например, в книге Ф. Тайсона и Р. Тайсона (1998) часть четвертая названа «Аффект», а не «Эмоции»; аффект определяется авторами, вслед за А. Комптоном (Compton, 1980) и П. Кнаппом (Кпарр, 1987), как психическая структура, включающая мотивационные, соматические, экспрессивные, коммуникативные, эмоциональные или чувственные компоненты, а также ассоциированную идею или когнитивный компонент. Термины «чувство» и «эмоция» они оставляют соответственно для переживаемого и поведенческого аспектов аффектов. Таким образом, понимание аффекта этими авторами скорее ближе к моему пониманию эмоционального состояния.

Свойства эмоций

Эмоциям (впрочем, как и эмоциональному тону) присущ ряд свойств (рис. 2.1).

Универсальное!*». Это свойство эмоций выделил У. Мак-Дугалл.Ш^в состоит в независимости_эмоций от вида^отг^ебности и специфики^шяТ£Дьности, в которой они возникают. Надежда, тревога, радость, гнев могут возникнуть при удовлетворе-

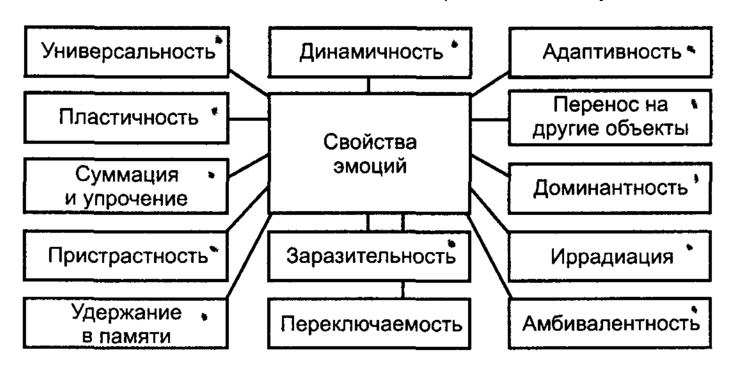


Рис. 2.1. Свойства эмоций

нии любой потребности. Это значит, что механизмы возникновения эмоций являются специфичными и независимыми от механизмов возникновения конкретных потребностей. То же можно сказать и в отношении эмоционального тона. Например, удовольствие можно испытывать от различных ощущений, образов восприятия и представления.

Динамичность эмоций заключается в фазовости их протекания, т. е. в нарастании напряжения и его разрешении. На это свойство указывал еще В. Вундт в своей трехмерной схеме характеристики эмоций. Эмоциональное напряжение нарастает в ситуации ожидания: чем ближе предстоящее событие, тем сильнее нарастает напряжение. Это же наблюдается при непрекращающемся действии на человека неприятного раздражителя. Разрешение возникшего напряжения возникает при осуществлении события. Оно переживается человеком как облегчение, умиротворение или полная обессиленность.

Т. Томашевски (Tomaszewski, 1946) на примере эмоции гнева выделил четыре фазы развития эмоции: фазу кумуляции (накопления, суммации), взрыв, уменьшение напряжения и угасание.

Доминантность. Сильные эмоции обладают способностью подавлять противоположные себе эмоции, не допускать их в сознание человека. По существу об этом свойстве писал А. Ф. Лазурский, обсуждая свойство взаимной согласованности чувствований: «Человек, у которого действие отдельных чувств достаточно между собой согласовано, всецело бывает охвачен известным настроением или эмоцией. Будучи сильно огорчен, он уже не рассмеется внезапной шутке; находясь в приподнятом, торжественном настроении, он не захочет слушать пошлостей» (1995, с. 154).

Суммация и «упрочение». Вл. Витвицкий (WrtiWicki, 4946) отмечает, что наиболее сильное удовольствие или неудовольствие обычно человек испытывает не при первом, а при последующих предъявлениях эмоциогенного раздражителя. В. С. Дерябин указывает на еще одно свойство эмоций — их способность к суммации. Эмоции, связанные с одним и тем же объектом, суммируются в течение жизни, что приводит к увеличению их интенсивности, упрочению чувств, в результате чего и их переживание в виде эмоций становится сильнее. Характерным для суммации эмоций является скрытость этого процесса: он происходит незаметно для человека, не отда-

ющего себе отчета в том, на чем это основано. Наличие этого свойства подтвердилось при изучении страха: реакция на опасную ситуацию у лиц с низким уровнем смелости при повторном попадании в нее была больше, чем в первый раз (Скрябин, 1972; Смирнов, Брегман, Киселев, 1970). Правда, затем происходит адаптация к опасности, уровень страха снижается, так что это свойство проявляется, очевидно, только при первых предъявлениях эмоциогенного раздражителя.

Адаптация. Эмоциям, а эмоциональному тону ощущений в особенности, свойственно притупление, снижение остроты их педеживаний при долгом повторении одних и тех же впечатдений. Как писал Н. Н. Ланге, «чувство выдыхается». Так, длительное действие приятного раздражителя вызывает ослабление переживания удовольствия, вплоть до полного его исчезновения. Например, частое поощрение работников одним и тем же способом приводит к тому, что они перестают эмоционально реагировать на эти поощрения. В то же время перерыв в действии раздражителя может снова вызвать удовольствие. По данным Вл. Витвицкого, адаптации подвержена и отрицательная эмоция, например, неудовольствие умеренной интенсивности, однако адаптации к боли не наступает.

Возможно, эффект адаптации к страху проявляется в таком странном на первый взгляд явлении: парашютистами прыжок с парашютной вышки переживается сильнее, чем прыжок с самолета. Вероятно, близость земли в первом случае делает восприятие высоты более конкретным («разве парашют успеет раскрыться, если земля уже так близко?» — очевидно, говорит им подсознание). Поэтому и прыгать боязно, хотя рассудок говорит о полной безопасности.

Пристрастность (субъективность). В зависимости от личностных (вкусов, интересов, нравственных установок, опыта) и темпераментных особенностей людей, а также от ситуации, в которой они находятся, одна и та же причина может вызывать у них разные эмоции Опасность у одних вызывает страх, у других — радостное, приподнятое настроение|о котором А. С. Пушкин писал:

Есть упоение в бою,
И бездны мрачной на краю,
И в разъяренном океане
Средь грозных волн и бурной тьмы,
И в аравийском урагане,
И в дуновении Чумы![1]

Заразительность. Человек, испытывающий ту иди иную эмоцию, может невольно передавать свое настроение, переживание другим людям, общающимся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или паника. Социальные психологи по-разному относятся к этому свойству эмоций. Одни говорят о «деинтеллектуализации» толпы, ее эмоциональной лабильности (взлеты и спады ярости и умиления), другие видят в этом свойстве основу коллективистского воспитания человека. Приведу по этому поводу выдержку из работы В. К. Васильева (1998): «Авторами не без брезгливости описывается "заразительность" массовых эмоций. Московичи приводит цитату из Флобера, в которой главный герой обнаружи-

[1] *Пушкин А С* Пир во время чумы // Собр соч М , Т 4 — С. 378.

вает на себе действие психического заражения в толпе: "Он трепетал от нахлынувшего чувства безмерной любви и всеобъемлющего, возвышенного умиления, как если бы сердце всего человечества билось в его груди". Если без предвзятости оценить эту фразу, то она говорит о том, что именно в толпе (сообществе, группе) человек учится возвышаться над мелочными личными интересами, становится способен что-то делать для других людей даже вопреки своему страху, жадности, ленивости. Только чувства, пробуждаемые в группе (группой), ограничивают так называемый животный индивидуализм» (с. 8-9).

Пластичность. Одна и та же по модальности эмоция может переживаться с различными оттенками и даже как эмоция различного знака (приятная или неприятная). Например, страх может переживаться не только негативно, при определенных условиях люди могут получать от него удовольствие, испытывая «острые ощущения».

Удержание в памяти. Еще одним свойством эмоций считается их способность долгое время храниться в памяти. В связи с этим выделяют особый вид памяти— *эмоциональный*. Устойчивость эмоциональной памяти хорошо выразил русский поэт К. Батюшков: «О память сердца, ты сильней рассудка памяти печальной!»

Иррадиация. Это свойство означает возможность распространения настроения (эмоционального фона) с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается. Счастливому «все улыбается», кажется приятным и радостным. В стихотворении «Радость» К. Батюшков так описывает свое эмоциональное состояние после того, как девушка сказала ему: «Люблю!»

Все мне улыбнулось!
И солнце весеннее,
И рощи кудрявые,
И воды прозрачные,
И холмы парнасские![1]

Обозленного человека, как и раздосадованного, раздражает все и вся: довольное лицо другого человека, невинный вопрос (одного подростка мать спросила, хочет ли он кушать, на что тот закричал: «Да что ты мне все в душу лезешь!») и т д.

ПереНос. Близким к иррадиации является свойство чувств переноситься на другие объекты. У влюбленного способностью вызвать сентиментальные эмоции обладает не только вид любимого человека, но и предметы, с ним соприкасавшиеся (платок любимой, ее перчатка, прядь волос, письмо, записка), с которыми человек может проделывать такие же действия, как и с самим объектом любви (гладить, целовать). Поскольку положительные чувства детства связаны с «малой родиной», они переносятся и на встретившихся вдали от нее земляков.

С другой стороны, ребенок, у которого возникла отрицательная реакция на крысу, начинает так же реагировать на сходные объекты (кролика, собаку, шубу)

Амбивалентность. Это свойство выражается в том, что человек может одновременно переживать и положительное и отрицательное эмоциональное состояние (в связи с чем П. В. Симонов говорит о смешанных эмоциях). А. Н. Леонтьев (1971) подвергает сомнению наличие этого свойства и отмечает, что представления психо-

[1] *Батюшков К* Соч — Архангельск, 1979. — С 125

логов об этом свойстве возникли в результате несовпадения чувства и эмоции, противоречия между ними. И действительно: «любовь никогда не бывает без грусти», «мне грустно потому, что я тебя люблю» — этот мотив постоянно встречается в стихотворной лирике, романсах, песнях. Но очевидно, что эмоция грусти возникает на фоне чувства любви. Можно ли в этом случае говорить об истинной амбивалентности эмоции грусти?

«Переключаемость». Это свойство означает, что предметом (объектом) одной эмоции становится другая эмоция: мне стыдно своей радости; я наслаждаюсь страхом; я упиваюсь своей грустью и т. п.

Порождение одних эмоций другими. Неразделение эмоций и чувств привело, с моей точки зрения, к созданию мифа о еще одном свойстве эмоций, а именно о том, что одни эмоции способны порождать другие. Так, В. К. Вилюнас (1984) пишет: «В комплексе эмоциональных переживаний, соединяющихся в более сложные образования, иногда можно найти элементы, связанные причинно-следственными отношениями. Такая способность эмоций порождать и обусловливать друг друга является еще одним и, пожалуй, самым интересным моментом, характеризующим их динамику» (с. 24). Далее он пишет, что наибольший вклад в доказательство этой идеи внес Б. Спиноза. Приводимый материал, с точки зрения Вилюнаса, показывает, что эмоциональные отношения, развивающиеся при различных обстоятельствах из некоторой исходной эмоции, в отдельных случаях могут быть весьма сложными и разнообразными. Так, субъект, охваченный любовью, сопереживает аффекты того, кого он любит. Если любовь не взаимная, то она порождает неудовольствие.

Однако чувство любви является не эмоцией, а отношением, которое в зависимости от попадания объекта любви в ту или иную ситуацию рождает у любящего те или иные эмоции (см. раздел 12.5). Следовательно, не эмоция порождает другие эмоции, а чувство. И речь должна идти даже не о порождении эмоций, а о проявлении чувства через различные эмоции.

2.3. Настроение (эмоциональный фон в данный момент)

Из всех эмоциональных феноменов настроение является самым неопределенным, туманным, почти что мистическим. Например, в обыденном сознании оно часто понимается как хорошее или плохое «расположение духа», как *настрой* (наличие или отсутствие желания) человека в данный момент общаться, чем-то заниматься, соглашаться или не соглашаться и т. д. (недаром подчиненные, идя на прием к начальнику, стараются узнать, в каком он находится настроении). Именно так С. И. Ожегов (1975) и определяет настроение: как внутреннее душевное состояние, как направление мыслей, чувств и как склонность что-либо делать. Рассматривает настроение как настрой и Л. В. Куликов (1997).

В большинстве учебников психологии настроение описывается как самостоятельный эмоциональный феномен, отличающийся от эмоций. Например, Н. Н. Данило-

ва **(2000)** пишет, что одно и то же явление *одновременно* может вызвать как эмоцию, так и настроение, которые могут сосуществовать, влияя друг на друга.

Что психологи понимают под настроением. В. Ноулис (Nowlis, 1965), А. Весман и Дж. Рикс (Wessman, **Ricks, 1966)** дают весьма неопределенное понимание настроения: это эмоциональная черта, тесно связанная с чувствами и поведением и являющаяся базовой функцией общих условий жизни индивида. По С. Л. Рубинштейну, «Настроение — не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое *общее* состояние. Настроение отчасти более сложно и, главное, более переливчато-многообразно и по большей части расплывчато, более богато мало уловимыми оттенками, чем четко очерченное чувство» (1989, с. 176). Рубинштейн подчеркивает, что настроение, в отличие от других эмоциональных переживаний, *личностно*.

Н. Д. Левитов **(1964)** считает, что настроение не только личностно, но и ситуативно. В одних случаях оно предметно (вызывается конкретными обстоятельствами), в других — беспредметно; в одних случаях оно более личностно, в других — менее личностно. Левитов понимает настроение как общее эмоциональное состояние, которое в течение определенного времени окрашивает переживания и деятельность человека. Л. В. Куликов **(1997),** напротив, не считает настроение особым психическим (эмоциональным) состоянием. Он пишет: «Иногда настроение рассматривают как разновидность психического состояния. В большинстве случаев это встречается при попытке характеризовать состояние, выдвинув на первый план особенности настроения. По моему мнению, ошибочно считать настроение самостоятельным видом состояния — настроение является лишь частью психического состояния. Помимо него в состояние входят также физиологические, психофизиологические, социально-психологические и другие компоненты» (с. 73).

По А. Изену, настроение — это течение или поток гедонически ориентированных идей, мыслей и образов, извлекаемых из памяти. Их объединяет общий положительный или отрицательный гедонический тон.

К. Прибрам рассматривает настроение как некий мониторинг окружающих жизненных обстоятельств.

По Л. М. Веккеру **(2000),** настроение — это душевное самочувствие, которое человек испытывает наряду с физическим самочувствием.

Некоторые авторы вообще предпочитают не говорить о настроении, вместо этого используется термин «эмоциональный фон» (эмоциональное состояние), который отражает общее глобальное отношение человека к окружающей ситуации и себе самому (Хомская, 1987).

Как видно из этого краткого перечня, который можно было бы продолжить, прийти к какому-то однозначному определению настроения невозможно. Поэтому необходимо рассмотреть различные характеристики настроения.

В отличие от эмоционального тона ощущений и эмоций настроение в большинстве отечественных учебников по психологии характеризуется:

1) слабой интенсивностью;
2) значительной длительностью; настроение может длиться часами, а то и днями;
3) подчас неясностью его причины; испытывая то или иное настроение, человек, как правило, слабо осознает причины, его вызвавшие, не связывает его с определен-

ными людьми, явлениями или событиями (при плохом настроении у человека после сна говорят, что он сегодня встал не с той ноги);

4) влиянием на активность человека; постоянно присутствуя у человека в качестве эмоционального фона, оно повышает или понижает его активность в общении или работе.

Рассмотрим, насколько соответствуют реальности эти признаки настроения и чем они отличаются от характеристик эмоций.

Слабая интенсивность и связанная с этим плохая осознаваемость не является характеристикой только настроения. Слабо выраженные переживания могут сопутствовать как эмоциональному тону, так и эмоциям. В то же время, как справедливо замечает Н. Д. Левитов, настроение может осознаваться не только как нерасчлененный общий эмоциональный фон, но и как четко идентифицируемое переживание (скука, тоска, печаль, радость). Таким образом, настроение может осознаваться как отчетливо, так и не очень отчетливо. Левитов отмечает, что человек часто не замечает своего настроения в течение длительного времени потому, что нет причин и поводов для отклонения настроения от обычного. Эта же, по существу, мысль высказывается и Н. Н. Даниловой. Говоря о том, что настроение бывает как осознаваемым, так и неосознаваемым, она пишет, что, для того чтобы последнее перешло в первое, оно должно достигнуть некоторого порога, привлечь наше внимание. Попадание в фокус внимания делает возможным не только осознание наличия того или иного настроения, но и понимание причины его появления. Автор полагает, что это может послужить толчком к трансформации настроения в эмоцию. Таким образом, настроение как эмоциональное реагирование присутствует всегда, но мы его можем не замечать. Следовательно, мы его не переживаем.

Соответствует взгляду Н. Д. Левитова и понимание настроения в книге «Человек — производство — управление» (1982), где говорится, что сфера настроения простирается от нерасчлененного переживания жизненного тонуса человека до таких отчетливо осознаваемых эмоций, как скука, печаль, скорбь, тоска, радость, ликование и т. д. Там же подчеркивается, что настроение связано со всеми переживаниями личности и определяется как *сочетание отдельных психических состояний,* одно из которых, как правило, доминирует и придает психической деятельности человека определенную окраску (следовательно, само оно отдельным классом переживаний и эмоционального реагирования быть не может).

Такое понимание настроения мне представляется наиболее реалистичным. Оно означает, что и эмоция, и эмоциональный тон — это тоже настроение. Когда человек радуется, все видят, что у него хорошее настроение, когда огорчен — что у него плохое настроение. Но это значит, что *настроение и эмоция, проявляемые в данный отрезок времени — это одно и то же.* Следовательно, нет никаких оснований разделять эмоции и настроение, как это делается в большинстве учебников по психологии.

Влияние на активность человека. Эта характеристика тоже не является специфичной для настроения. Любое эмоциональное состояние оказывает влияние на поведение и деятельность человека. При этом никакой специфики в этом влиянии настроения по сравнению с эмоциями и эмоциональным тоном нет. Так, с точки зрения К. Прибрама, функцией настроения является информирование об общем состоянии и потребностях человека. Настроение, оценивая состояние, стимулирует человека на такое поведение, которое улучшило бы его гедонический тон. Но это же делает и эмо-

циональный тон ощущений. Как удачно выразилась Н. Н. Данилова, настроение действует как *контекст,* подспудно трансформируя наши реакции на события.

Более основательными представляются вторая и третья характеристики настроения: большая длительность и неясность его причины. Поэтому вопрос о том, насколько они специфичны, следует рассмотреть более подробно.

Длительность настроения. А. Г. Маклаков (2000) рассматривает настроение как «хроническое» эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека. Однако хроническим настроение бывает лишь при патологии, например, как патологическое депрессивное состояние. Если же речь идет о норме, то это скорее уже эмоциональная черта личности — оптимизм или пессимизм.

Осознание причины настроения. Н. Д. Левитов писал, что причина настроения не всегда осознается, поэтому часто настроение переживается как «безотчетное» (безотчетная грусть, беспричинная радость). По А. Г. Маклакову, настроение отражает бессознательную обобщенную оценку того, как на данный момент складываются обстоятельства.

Следует отметить, что по поводу осознанности причины настроения в мнениях некоторых психологов имеется определенная путаница. Например, в книге «Общая психология. Курс лекций» (1998) автор главы об эмоциях пишет, что настроение — это *бессознательная* оценка личностью того, насколько благоприятно для нее складываются обстоятельства; тут же автор пишет, что причины того или иного настроения не всегда ясны (следовательно, не осознаваемы), но они всегда есть и могут быть определены. «Все это позволяет отметить различную степень осознанности настроения», — пишет автор (с. 367).

Что касается неясности во многих случаях причины настроения, то это может быть связано, на мой взгляд, с тем, что часто за настроение принимают *след* пережитой, часто мимолетной эмоции (например, как некоторое состояние, возникающее в результате автоматически протекающих когнитивных процессов сопровождающихся мимолетными ассоциациями воспоминаниями). То есть настроение может быть *следовым эмоциональным состоянием* (отсюда и наличие приписываемых только ему первых двух признаков). По этому поводу П. Б. Ганушкин пишет: «...настроение не меняется беспричинно, однако поводы для его изменений обыкновенно настолько незначительны, что со стороны эти изменения кажутся совершенно беспричинными: на эмотивно-лабильных может действовать и дурная погода, и резко сказанное слово, и воспоминание о каком-нибудь печальном событии, и мысль о предстоящем неприятном свидании, и, словом, такая масса совершенно неучитываемых мелочей, что иной раз даже сам (человек) не в состоянии понять, почему ему стало тоскливо и какая неприятность заставила его удалиться из веселого общества, в котором он только что беззаботно смеялся» (1998, с. 513). Не случайно К. Изард (2000) считает, что настроение — это пролонгированная эмоция. «Соматические реакции на умеренную эмоцию, — пишет он, — не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое переживание, но продолжительность воздействия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем "настроением", обычно формируется под воздействием именно таких эмоций» (2000, с. 36).

Как показывают клинические исследования, этот след остается, скорее всего, за счет биохимических и гормональных сдвигов в организме, вызванных возбуждением центров эмоции (например, хорошее настроение связывают с эндорфином).

Структура настроения. Л. В. Куликов (1997), посвятивший настроениям специальную монографию, развивает собственный подход к их рассмотрению. Он выделяет в настроении пять компонентов: релятивный (оценочный), эмоциональный, когнитивный, мотивационный и физического самочувствия.

Релятивный компонент (от англ. *relation* — отношение) связан с отношением человека к происходящему с ним и вокруг него. Он включает в себя ряд элементов структуры отношений личности: особенности самооценки и принятия себя, удовлетворенность отношениями с миром природы, предметов, людей. В этом компоненте особую роль играют соответствие или несоответствие воспринимаемого и желаемого.

Эмоциональный компонент характеризует доминирующая эмоция (чувственный тон, по В. Н. Мясищеву). В формировании актуального и относительно устойчивого состояния, как пишет Куликов, объединяются различные чувства и переживания с разным влиянием на чувственный тон. Возникает эмоциональная доминанта, т. е. эмоциональный компонент настроения. В него входят также переживания телесного благополучия — физического комфорта или дискомфорта. Последние теснее связаны с актуальным настроением, чем с доминирующим. Таким образом, получается, что эмоциональный компонент настроения является интегральной характеристикой испытываемых человеком на протяжении определенного временного периода эмоций, как положительных, так и отрицательных.

Когнитивный компонент настроения образуют интерпретации текущей жизненной ситуации, полнота ее понимания, прогноз перспектив развития ситуации, интерпретация и оценка своего телесного и духовного здоровья, прогноз его динамики. В когнитивный компонент входит представление о себе.

Мотивационный компонент настроения рассматривается Куликовым в связи с тем, что процесс мотивации, его интенсивность и характер протекания в существенной мере определяют интенсивность эмоциональных процессов, остроту реакций на ситуацию и развитие событий. Говоря о мотивационном компоненте настроения, автор стремится «лишь подчеркнуть, что мотивационная сфера, как один из важнейших регуляторов, в интегративной форме постоянно представлена некоторым компонентом в настроениях, а через него и в психических состояниях» (с. 80).

Компонент физического самочувствия отражает, как говорил С. Л. Рубинштейн, органическое самочувствие, тонус жизнедеятельности организма и те разлитые, слабо локализованные органические ощущения, которые исходят от внутренних органов.

Куликов рассматривает настроение как интегральный показатель переживаемых в данный момент чувств и эмоций, а не как особый вид эмоциональных переживаний, наряду с эмоциями и аффектами. Он выделяет также доминирующие (стабильные) настроения и актуальные (текущие).

Эти представления Куликова вызывают ряд вопросов. Первый из них: не принимает ли автор за компоненты настроения факторы, его обусловливающие? Не случайно, говоря о слагаемых когнитивного компонента, автор пишет: «Все это — значимые факторы, обусловливающие формирование настроения» (с. 79). К этим факторам можно отнести и процесс мотивации и оценку воспринимаемого и желаемого, составляющих релятивный компонент.

Второй вопрос: как же все-таки соотносятся структуры психического состояния и настроения, если в настроение по существу вошла реакция всей личности?

Третий вопрос: если настроение является интегративной характеристикой эмоций и чувств, испытываемых человеком в определенный период времени, то как быть с утверждением автора, что настроение характеризует доминирующая эмоция?

Мне также представляется, что не следует отождествлять настрой и настроение, хотя первый и является следствием второго. Настрой отражает желание, готовность человека проявлять ту или иную активность. Он связан с произвольной регуляцией психического состояния. Настроение же пассивно по своему генезу.

Виды настроений. Выделяемые виды настроений лишь подчеркивают их тождественность эмоциям. Настроение может быть хорошим (стеническим) и плохим (астеническим). В первом случае при его устойчивом проявлении говорят о *гипертимии,* т. е. повышенном настроении. Оно характеризуется приподнятостью, веселостью, жизнерадостностью с приливами бодрости, оптимизма, счастья. Постоянное проявление гипертимии характеризуется как *гипертимность.* Это эмоциональный стереотип поведения, который при резкой выраженности может приводить к некритическому проявлению активности: человек претендует на большее, чем умеет и может сделать; он норовит за все взяться, всех поучать, старается привлечь к себе внимание любой ценой. Такого человека часто «заносит».

Вторым проявлением хорошего настроения является *эйфория.* Она характеризуется беспечностью, беззаботностью, безмятежностью, благодушием и в то же время безразличным отношением к серьезным сторонам и явлениям жизни. Эйфорическое состояние обладает наркотическими свойствами — оно активизирует психику, и к нему человек привыкает. Чтобы вызвать его, человеку становятся нужны алкоголь, наркотики, а артисту или спортсмену — зрители.

В обыденной речи говорят: «быть в настроении», «он (она) не в настроении», а в одной научно-популярной книжке написано: «быть всегда в настроении не получается и тогда, когда все идет как надо» (Каппони, Новак, 1994, с. 113). В этом случае настроение понимается как положительное переживание, а «не в настроении» — как отрицательное.

Часто за настроение принимают свое самочувствие, жизненный тонус, поэтому говорят о *бодром* настроении. Понимаемое так настроение по существу вообще не связано с эмоциональной сферой человека, а характеризует энергетический потенциал человека.

Говорят также об *общественном настроении* как общественном сознании, отражающем преобладающие чувства и настроения коллектива, социальной группы, общности, народа (упаднические настроения в среде российской интеллигенции 80-90-х годов XIX века, эмоциональный подъем (энтузиазм) народа в годы революции).

Настроение как эмоциональный фон. Распространенной является точка зрения, что человек обладает настроением в каждый момент времени (например, Левитов, 1964; Михальчик, 1982). Так, Н. Д. Левитов пишет: «Настроение никогда не покидает человека; только, как и всякое психическое состояние, оно замечается лишь в тех случаях, когда выделяется в положительную или отрицательную сторону» (с. 145). Больше того, К. Изард (2000) один из параграфов в своей книге озаглавил «Эмоции с нами всегда». «Есть три распространенных заблуждения, — пишет он, — которые

мешают многим людям поверить, что эмоция постоянно присутствует в сознании, постоянно влияет на восприятие и поведение. Первое из этих заблуждений обязано своим происхождением работам первых физиологов, которые исследовали главным образом эпизоды ярко выраженных, интенсивных негативных эмоций... Однако очевидно, что эмоции организуют и направляют наше поведение не только в экстремальных ситуациях. Так, эмоция интереса побуждает нас учиться... эмоция радости, умеренная и мягкая, служит своеобразным вознаграждением за те небольшие достижения, которыми отмечена наша повседневная жизнь...

Второе заблуждение, мешающее многим людям признать постоянное присутствие эмоции в сознании, связано с представлением о том, что тогда человек должен постоянно иметь возможность назвать эту эмоцию, рассказать о ней. Достаточно обратиться к житейскому опыту, чтобы понять ошибочность этого представления. Наверняка каждый человек может вспомнить такие моменты, когда он точно знал, что переживает некую эмоцию, однако был не в состоянии определить или описать ее. Ранние работы Фрейда и дальнейшие исследования убедили многих клиницистов — психологов и психиатров, а также теоретиков, занимающихся проблемами личности, в неосознаваемое™ многих мотивов человеческого поведения. Думается, что эти неосознаваемые мотивы можно интерпретировать либо как эмоциональные переживания, которые человек не в состоянии обозначить словами, либо как очень слабые переживания, не попавшие в фокус внимания.

Третье заблуждение, не позволяющее людям согласиться с тем, что эмоция постоянно влияет на наше сознание, связано с довольно распространенным представлением об эмоции как о переживании обязательно кратковременном и интенсивном... Сам факт кратковременности экспрессивных реакций человека (которые длятся в среднем от 0,5 до 4-5 с) способствует восприятию эмоции как кратковременного и скоропреходящего феномена. Однако экспрессивная реакция — это лишь часть эмоции; длительность эмоционального переживания несопоставима с длительностью эмоционального проявления. Так, человек может быть угнетен, подавлен очень долго, но при этом никак не проявлять своей подавленности» (с. 95).

Изард далее пишет: «Теоретические доказательства постоянного присутствия аффекта в обычном состоянии сознания подкрепляются экспериментальными данными, полученными в исследованиях с применением различных шкал аффекта и настроения (Nowlis, 1965; Wessman, Ricks, 1966). В одном из исследований несколько больших групп студентов заполняли шкалу дифференциальных эмоций, отмечая в ней эмоции и чувства, переживаемые в момент исследования. Все участники эксперимента указали наличие одной или нескольких эмоций, и преобладающей среди них была эмоция интереса (Izard, Dougherty, Bloxom, Kotsch, 1974)» (с. 104-105).

Несмотря на многие правильные положения, высказанные К. Изардом в приведенном отрывке из его книги, очевидны и слабости его доказательств. Первая слабость связана с вербализацией своего переживания. Главное не то, может человек вербализовать свое переживание или нет, а то, есть ли в каждый момент его жизни это *переживание*. Вторая слабость позиции Изарда состоит в том, что он не разделяет эмоции и эмоциональный тон, не говорит о настроении. Создается впечатление, что для него такая дифференциация не имеет принципиального значения. На самом же деле обсуждаться должен вопрос не о постоянном присутствии у человека эмоций (эмоции, как эмоциональное реагирование на значимую ситуацию, действительно не

могут быть у человека в каждую секунду, поскольку значимые ситуации не возникают все время), а о постоянном присутствии у человека настроения, эмоционального фона.

Хочу обратить внимание, что если мы, *наряду* с эмоциональным тоном, эмоциями, аффектом, считаем настроение самостоятельным эмоциональным явлением, мы тем самым вынуждаем себя понимать его как эмоциональное реагирование, которое должно проявляться все время, потому что настроение присутствует у бодрствующего человека все время.

Однако говорят и о нейтральном настроении, т. е. ни о хорошем и ни о плохом. И тут мы оказываемся перед дилеммой: эмоциональное реагирование не может быть нейтральным; если же реагирование нейтрально, беспристрастно, то оно не эмоционально. Следовательно, либо настроение может характеризоваться и отсутствием эмоциональной окраски (но тогда почему оно причисляется к видам эмоционального реагирования?), либо бывают такие временные периоды, когда у нас нет никакого настроения как эмоционального реагирования на что-то.

Выход из этого противоречия мне видится в том, что настроение нужно считать не особым видом эмоционального реагирования, а *эмоциональным фоном* (континуумом), в котором интенсивность выраженности эмоциональных переживаний может находиться в диапазоне от нуля (полного спокойствия, безразличия, т. е. отсутствия эмоционального реагирования) до максимальной величины эмоционального реагирования (аффекта).

Глава 3

Теории, объясняющие механизмы возникновения эмоций

В. К. Вилюнас справедливо отмечает, что «многое из того, что в учении об эмоциях по традиции называют многообещающим словом «теория», по существу представляет собой скорее отдельные фрагменты, лишь в совокупности приближающиеся к ...идеально исчерпывающей теории» (1984, с. 6). Каждая из них выпячивает какой-то один аспект проблемы, тем самым рассматривая лишь частный случай возникновения эмоции или какого-то ее компонента. Беда еще и в том, что теории, созданные в различные исторические эпохи, не обладают преемственностью. Да и может ли быть в принципе единая теория для хотя и связанных друг с другом, но все же таких различных эмоциональных явлений, как эмоциональный тон ощущений, эмоции и чувства.

С того времени, когда философы и естествоиспытатели стали всерьез задумываться над природой и сущностью эмоций, возникли две основные позиции. Ученые, занимающие одну из них, интеллектуалистическую, наиболее четко обозначенную И.-Ф. Гербартом (1824-1825), утверждали, что органические проявления эмоций — это следствие психических явлений. По Гербарту, эмоция представляет собой связь, которая устанавливается между представлениями. Эмоция — это психическое нарушение, вызываемое рассогласованием (конфликтом) между представлениями. Это аффективное состояние непроизвольно вызывает вегетативные изменения.

Представители другой позиции — сенсуалисты, — наоборот, заявляли, что органические реакции влияют на психические явления. Ф. Дюфур (Dufour, 1883) писал по этому поводу: «Разве я недостаточно доказал, что источник нашей естественной склонности к страстям лежит не в душе, а связан со способностью вегетативной нервной системы сообщать мозгу о получаемом ею возбуждении, что если мы не можем произвольно регулировать функции кровообращения, пищеварения, секреции, то нельзя, следовательно, в таком случае объяснять нашей волей нарушения этих функций, возникшие под влиянием страстей» (с. 388).

Эти две позиции позднее получили развитие в когнитивных теориях эмоций и в периферической теории эмоций У. Джемса — Г. Ланге.

3.1. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина

Опубликовав в 1872 году книгу «Выражение эмоций у человека и животных», Ч. Дарвин показал эволюционный путь развития эмоций и обосновал происхождение их физиологических проявлений. Суть его представлений состоит в том, что эмоции либо полезны, либо представляют собой лишь остатки (рудименты) различных целесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции в борьбе за существование. Разгневанный человек краснеет, тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев приводил людей к драке, а она требовала энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Потение рук при страхе он объянял тем, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев.

Тем самым Дарвин доказывал, что в развитии и проявлении эмоций не существует непроходимой пропасти между человеком и животными. В частности, он показал, что во внешнем выражении эмоций у антропоидов и слепорожденных детей имеется много общего.

Идеи, высказанные Дарвином, послужили толчком для создания других теорий эмоций, в частности «периферической» теории У. Джемса — Г. Ланге.

3.2. «Ассоциативная» теория В. Вундта

Представления В. Вундта (1880) об эмоциях довольно эклектичны. С одной стороны, он придерживался точки зрения Гербарта, что в некоторой степени представления влияют на чувства, а с другой стороны, считал, что эмоции — это прежде всего внутренние изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений.

«Телесные» реакции Вундт рассматривает лишь как следствие чувств. По Вундту, мимика возникла первоначально в связи с элементарными ощущениями, как отражение эмоционального тона ощущений; высшие же, более сложные чувства (эмоции) развились позже. Однако когда в сознании человека возникает какая-то эмоция, то она всякий раз вызывает по ассоциации соответствующее ей, близкое по содержанию низшее чувство или ощущение. Оно-то и вызывает те мимические движения, которые соответствуют эмоциональному тону ощущений. Так, например, мимика презрения (выдвигание нижней губы вперед) сходна с тем движением, когда человек выплевывает что-то неприятное, попавшее ему в рот.

3,3. «Периферическая» теория У. Джемса— Г. Ланге

Американский психолог У. Джемс (1884) выдвинул «периферическую» теорию эмоций, основанную на том, что эмоции связаны с определенными физиологическими

реакциями, о которых говорилось выше. Он писал: «Обычно выражаются следующим образом: мы потеряли состояние, огорчены и плачем; мы повстречались с медведем, испуганы и обращаемся в бегство; мы оскорблены врагом, приведены в ярость и наносим ему удар. Согласно защищаемой мною гипотезе, порядок событий должен быть несколько иным, а именно: первое душевное состояние не сменяется немедленно вторым. Между ними должны находиться телесные проявления. И потому наиболее рационально выражаться так: мы опечалены, потому что плачем; приведены в ярость, потому что бьем другого; боимся, потому что дрожим... Если бы телесные проявления не следовали немедленно за восприятием, то последнее было бы по форме чисто познавательным актом, бледным, лишенным колорита и эмоциональной теплоты. Мы в таком случае могли бы увидеть медведя и решить, что всего лучше обратиться в бегство, могли бы понести оскорбление и найти справедливым отразить удар, но мы не ощущали бы при этом страха или негодования» (1991, с. 275).

Независимо от У. Джемса датский патологоанатом К. Г. Ланге в 1895 году опубликовал работу, в которой высказывал сходные мысли. Но если для первого органические изменения сводились к висцеральным (внутренних органов), то для второго они были преимущественно вазомоторными. Радость, с его точки зрения, есть совокупность двух явлений: усиления моторной иннервации и расширения кровеносных сосудов. Отсюда происходит и экспрессивное выражение этой эмоции: быстрые, сильные движения, громкая речь, смех. Печаль, наоборот, является следствием ослабления двигательной иннервации и сужения кровеносных сосудов. Отсюда вялые, замедленные движения, слабость и беззвучность голоса, расслабленность и молчаливость. Свою теорию Ланге свел к следующей схеме:

Ослабление двигательной иннервации .... ***разочарование***
Ослабление двигательной иннервации + сужение сосудов .... ***печаль***
Ослабление двигательной иннервации + сужение сосудов + судороги органических мускулов .... ***страх***
Ослабление двигательной иннервации + расстройство координации .... ***смущение***
Усиление двигательной иннервации + судороги органических мускулов .... ***нетерпение***
Усиление двигательной иннервации + судороги органических мускулов + расширение кровеносных сосудов .... ***радость***
Усиление двигательной иннервации + судороги органических мускулов + расширение кровеносных сосудов + расстройство координации .... *гнев*

С позиции теории Джемса—Ланге, акт возникновения эмоции выглядит следующим образом:

раздражитель ⟶ возникновение физиологических изменений ⟶ сигналы об этих изменениях в мозг ⟶ эмоция (эмоциональное переживание). (1)

Смысл этого парадоксального утверждения заключается в том, что произвольное изменение мимики и пантомимики приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции. Изобразите гнев — и вы сами начнете переживать это чувство;

начните смеяться — и вам станет смешно; попробуйте с утра ходить, еле волоча ноги, с опущенными руками, согнутой спиной и грустной миной на лице — и у вас действительно испортится настроение. С другой стороны, подавите внешнее проявление эмоции, и она исчезнет.

У. Джемс приводил не всегда бесспорные доказательства своей гипотезы. Например, он описывает рассказ своего знакомого, испытывавшего страх при припадках, связанных с затруднением глубокого вдоха, и считает это доказательством того, что эмоция здесь есть просто ощущение телесного состояния и причиной ее является чисто физиологический процесс. Однако появление страха в описываемом случае может быть объяснено и по-другому: человек при возникновении затруднения при вдохе *опасался,* что он задохнется, и именно сознание этого и вызывало у него переживание страха.

Мне можно возразить: если я говорю, что человек опасался, то это означает, что он уже боялся, т. е. испытывал страх. Но опасение — это чаще всего лишь вероятностное прогнозирование, оценка человеком будущего события. И именно по поводу этого неблагоприятного прогноза для жизни субъекта, т. е. психического процесса, а не физиологического, у него и возникает эмоция (притом не обязательно страха, ею может быть и тревога), приводящая не только к переживанию опасности, но и к физиологическому на нее реагированию. Таким образом, между опасением как прогнозом и страхом как эмоцией нет тождества.

В русле теории Джемса—Ланге понимал механизм возникновения эмоций и Г. Мюнстерберг. Рассматривая роль учителя в воспитании детей в, и частности в управлении их эмоциональной сферой, он решительно выступал против позиции учителя как пассивного наблюдателя за эмоциональной жизнью детей, бессильного вмешаться в процесс, запрограммированный природой. «Если бы чувствования действительно представляли собой то, что вульгарная психология склонна в них видеть, тогда неизбежно казались бы безнадежной задачей попытки упражнять и воспитывать их. Искусственно придавать им ту или иную форму. Учитель был бы вынужден играть роль пассивного зрителя и дожидаться естественного развития, — пишет Мюнстерберг. — Что мог бы он сделать для того, чтобы изменить отклики, рождающиеся в душе, раз благодаря данному природой устройству именно такая-то или иная волна органического возбуждения распространяется по нервной системе? Он так же мало мог бы сделать, чтобы вкус сахара не был приятен, а вкус рыбьего жира вызывал удовольствие, как не мог бы достигнуть, чтобы трава не имела зеленого цвета, а небо — голубого. В таком случае не было бы никакой возможности, никакого средства для того, чтобы овладеть чувствованием... Учитель должен был бы сознаться, что он хотя и может заставить или убедить ребенка проглотить отвратительный рыбий жир, несмотря на неприятность этого действия, но все же не в состоянии превратить неудовольствие в наслаждение.

Обычный взгляд на чувствования заставляет учителя, если он размышляет об этом, впадать в обескураживающий пессимизм. Самый важный фактор внутренней жизни как будто находится вне его власти. Он должен просто дожидаться изменений... Ему остается лишь ожидать, сложа руки. И как же меняется перспектива, если учитель признает наличность двигательного элемента во всяком чувствовании и поймет, что само чувствование является следствием реакции! ...Убедите ребенка, чтобы он принял неприятное лекарство со смеющимся лицом и с широким растяжением всего тела, чтобы он широко открыл глаза и вытянул руки, — словом, попытайтесь

искусственно воссоздать все те движения, которыми выражалось бы большое удовольствие. Если ребенок таким образом широко откроет пути для выполнения тех движений, которые противоположны непроизвольной реакции, и если он будет повторять этот опыт с некоторой настойчивостью и энергией — неприятное лекарство очень скоро потеряет свою отвратительность и станет безразличным» (1997, с. 202-203).

Итак, по мысли Мюнстерберга, чувствования (эмоциональный тон ощущений, о котором шла речь в его высказывании, приведенном выше) — это реакция личности на получаемое впечатление (ощущение), которое продлевается или прерывается посредством движений. Но из этого правильного постулата следует совершенно алогичный вывод: «Таким образом, группа мускульных ощущений, которыми сопровождается общее расширение, представляется в нашем самосознании удовольствием, а ощущения от сокращения — неудовольствием» (Там же, с. 199). Отсюда простое решение вопроса: хотите, чтобы объект был приятен, приближайтесь к нему, а если хотите, чтобы он был неприятным — удаляйтесь от него, так как «стимул приятен, поскольку, воспринимая его, мы замечаем, что приближаемся» (Там же, с. 197). «Когда же ощущения, которые получаются от этих действий приближения и удаления, мы используем для того, чтобы уловить движущий нами стимул, тогда они представляются нам просто выражениями "приятности" и "неприятности"» (Там же, с. 196).

Вообще следует отметить, что до конца понять воззрения Мюнстерберга на эмоции трудно. Придавая гипертрофированное значение двигательным реакциям, он в то же время высказывает мысли, противоречащие «периферической» теории Джемса—Л анге: «Еще менее должны мы рисовать себе карикатуру на изложенный взгляд, воображая, будто чисто внешнее поведение может совершенно изменить глубоко заложенную эмоцию или чувствование» или: «Мы можем испытывать эмоцию печали, даже если улыбаемся для того, чтобы скрыть ее...» (Там же, с. 205). «...В таких случаях внешняя улыбка может даже обострять чувствование контраста с внутренним неудовольствием. Если же мы искусственно изменяем эти внутренние реакции, то мы действительно влияем на самую эмоцию» (Там же, с. 206). Вот и разберись тут, о каких «внутренних реакциях» или двигательных элементах чувствований идет речь. Если Мюнстерберг имеет в виду «двигательные разряды» — это одно, если экспрессию (мимику, пантомимику) — это другое, а если двигательные действия приближения к эмоциогенному объекту или удаления от него — это третье. Все же создается впечатление, что чаще всего под двигательными эмоциональными реакциями он имеет в виду «расположение к действованию», т. е. то, что принято называть *побуждением к* действию.

Дж. Уотсон (Watson, 1930), основной представитель бихевиоризма, для которого все поведение строилось по принципу «стимул—реакция» и поэтому всякая интроспекция являлась «психологизированием», критикуя теорию Джемса—Л анге, писал, что в соответствии с ней самым лучшим способом изучения эмоций было бы застыть в момент их появления и начать интроспекцию. Однако в своей критике, думается, он зашел слишком далеко, считая, что научно исследовать эмоции нельзя.

Можно согласиться, что теория Джемса—Ланге имеет много слабостей и не объясняет все случаи эмоционального реагирования. Существенным ее недостатком, на мой взгляд, является противоестественность появления эмоций. В самом деле, зачем мне ни с того, ни с сего плакать и тем самым вызывать у себя грустное настроение? Или зачем мне без всякой причины смеяться, чтобы стать веселым? Короче говоря, зачем мне все время надо играть, как артисту, какую-то роль? Возникновение эмо-

ций биологически целесообразно, — происходит разрядка возникшего напряжения, мобилизация энергоресурсов организма и т. д. Вот эту-то целесообразность теория Джемса—Ланге и не объясняет. Более того, она ее просто игнорирует.

Примирить «классическую» теорию (восприятие — эмоция — переживание эмоции — органические реакции) с «периферической» теорией попытался Э. Клапаред (Claparede, 1928). Для этого он между восприятием опасной ситуации и эмоцией страха ввел «чувство опасности», являющееся отражением предшествующей ему моторной установки. В результате вся цепь развертывающихся событий приобретает такой вид:

восприятие → установка на бегство → чувство опасности → органические реакции → эмоция (страх).

Свою схему он подкрепляет следующим доводом: жизненные наблюдения свидетельствуют о том, что эмоция страха следует за чувством опасности, когда человек не в состоянии убежать или защитить себя. Здесь надо добавить, что страх возникает и тогда, когда опасная ситуация благодаря случаю или действиям человека закончилась благополучно, но человек начинает осознавать, чем все это могло кончиться.

Э. Клапаред считает, что в случаях, когда эмоция возникает внезапно, например, когда мы пугаемся неожиданного и громкого звука, теория Джемса—Ланге сохраняет полное значение в своей обычной форме. Как мне представляется, он высказал разумную мысль: только из-за предвзятой и ничем не оправданной унифицированной интерпретации эмоций кажутся непримиримыми классические и «периферическая» теории эмоций. Достаточно отказаться от отношения к эмоциям как процессам, протекающим по некоторому единому образцу, и тогда один класс эмоций можно объяснить с позиций классических теорий, а другой класс — с позиции «периферической» теории.

Действительно, довольно странно, что критики «периферической» теории эмоций почему-то не замечают, что *она реалистично объясняет возникновение эмоционального тона ощущений*. Ведь нельзя же всерьез полагать, что переживание приятного или неприятного появляется раньше, чем возникнет реакция рецепторов на тот или иной раздражитель, или раньше, чем появится затрудненное дыхание, скованность в мышцах и т. п., т. е. прежде, чем проявится физиологическая реакция.[1] Например, ощущение дискомфорта (отрицательного эмоционального тона) при длительной задержке

* Надо отметить, что имеются сторонники и такой точки зрения. Г. Когхилл (Koghill, 1929) и К. Херрик (Herrick, 1956) развивают взгляды, согласно которым эмоции фило- и онтогенетически являются более ранней формой отражения, чем ощущения. Такие примитивные эмоции тесно связаны с движениями, направленными на увеличение контакта с полезным объектом или на снижение контакта с вредным объектом. Среди отечественных психологов этой концепции придерживается К. К. Платонов (1972). Он пишет, что элементарные анализаторы у простейших животных вначале давали только два субъективно улавливаемых качественных сигнала: жизненно полезно и жизненно вредно. Они являлись двумя элементарными переживаниями, в дальнейшем принявших форму удовольствия и неудовольствия. В такой элементарной форме эмоции почти не отличаются от простейшей потребности как отражения нужды в чем-либо. Переживание потребности становится эффективным пусковым механизмом биологически целесообразной двигательной реакции. В то же время эмоции явились той основой, на которой развились ощущения как более высокий вид отражения, дающий субъективный образ объективного мира. С развитием ощущений эмоции также совершенствовались, но до сих пор продолжают оставаться полярными безобразными переживаниями.

. дыхания возникает вследствие резкого падения содержания кислорода в крови. Другой отрицательный эмоциональный тон — неприятное, тягостное ощущение усталости (дискомфорта) при физической работе — является следствием физико-химических изменений в мышцах, учащения дыхания и т. п., а не физиологических изменений вследствие появления чувства усталости. Среди отечественных психологов идею о том, что органические изменения играют роль в развитии определенных эмоциональных состояний, защищал С. Л. Рубинштейн.

Другой факт, на который критики У. Джемса не обращают никакого внимания, состоит в том, что под физиологическими изменениями он понимал и психомоторные изменения (экспрессию), в частности — мимику (отсюда — грустно, потому что плачем).

Результатом дискуссий явились взаимные уступки. Противники этой теории признали, что телесные проявления эмоций влияют на саму эмоцию, давая ей новую силу, интенсивность, а У. Джемс в позднейших изложениях своей теории признал, что чувства страдания и удовольствия могут вызывать телесные изменения, т. е. предшествуют им. Кроме того, Джемс изменил свой взгляд на механизм появления телесных изменений. Если раньше он полагал, что они появляются как простая безусловнорефлекторная реакция организма на внешний раздражитель, то впоследствии он отнес эти изменения к более сложным формам двигательных реакций. Эти реакции предполагают осознание того значения, которое имеет для человека внешнее впечатление. Последнее «понимается» человеком, является для него «предметом» эмоционального переживания, т. е. исходит из высших центров управления поведением.

3.4. Теория У. Кеннона — П. Барда

Еще проведенные физиологами в конце XIX века эксперименты с разрушением структур, проводящих в мозг соматосенсорную и висцеросенсорную информацию, дали повод Ч. Шеррингтону (Sherrington, 1900) заключить, что вегетативные проявления эмоций вторичны по отношению к ее мозговому компоненту, выражающемуся психическим состоянием. Теорию Джемса—Ланге резко критиковал и физиолог У. Кеннон (Cannon, 1927), и для этого у него тоже были основания. Так, при исключении в эксперименте всех физиологических проявлений (при рассечении нервных путей между внутренними органами и корой головного мозга) субъективное переживание все равно сохранялось. Физиологические же сдвиги происходят при многих эмоциях как вторичное приспособительное явление, например для мобилизации резервных возможностей организма при опасности и порождаемом ею страхе или как форма разрядки возникшего в центральной нервной системе напряжения.

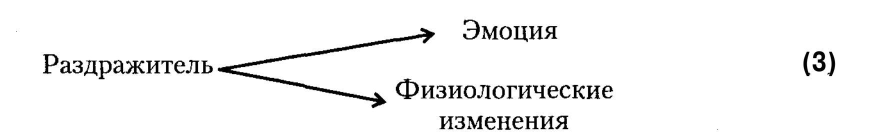
Кеннон отмечал два обстоятельства. Во-первых, физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях, бывают весьма похожи друг на друга и не отражают их качественное своеобразие. Во-вторых, эти физиологические изменения развертываются медленно, в то время как эмоциональные переживания возникают быстро, то есть предшествуют физиологической реакции.

Он показал также, что искусственно вызванные физиологические изменения, характерные для определенных сильных эмоций, не всегда вызывают ожидаемое эмоциональное поведение. С точки зрения Кеннона, эмоции возникают вследствие специфической реакции центральной нервной системы и в частности — таламуса.

Таким образом, по Кеннону, схема этапов возникновения эмоций и сопутствующих ей физиологических сдвигов выглядит так:

раздражитель → возбуждение таламуса → эмоция → физиологические изменения. **(2)**

В более поздних исследованиях П. Барда (Bard, 1934 а, б) было показано, что эмоциональные переживания и физиологические сдвиги, им сопутствующие, возникают почти одновременно. Таким образом, схема (2) получает несколько иной вид:



3.5. Психоаналитическая теория эмоций

З. Фрейд основывал свое понимание аффекта на теории о влечениях и по сути отождествлял и аффект, и влечение с мотивацией. Наиболее концентрированное представление психоаналитиков о механизмах возникновения эмоций дано Д. Рапапортом (Rapaport, 1960). Суть этих представлений в следующем: воспринятый извне перцептивный образ вызывает бессознательный процесс, в ходе которого происходит неосознаваемая человеком мобилизация инстинктивной энергии; если она не может найти себе применения во внешней активности человека (в том случае, когда на влечение налагается табу существующей в данном обществе культурой), она ищет другие каналы разрядки в виде непроизвольной активности; разными видами такой активности являются «эмоциональная экспрессия» и «эмоциональное переживание». Они могут проявляться одновременно, поочередно или вообще независимо друг от друга.

Фрейд и его последователи рассматривали только негативные эмоции, возникающие в результате конфликтных влечений. Поэтому они выделяют в аффекте три аспекта: энергетический компонент инстинктивного влечения («заряд» аффекта), процесс «разрядки» и восприятие окончательной разрядки (ощущение, или переживание эмоции).

Фрейдовское понимание механизмов возникновения эмоций как бессознательных инстинктивных влечений подверглось критике со стороны многих ученых (Holt, 1967 и др.).

3.6. Сосудистая теория выражения эмоций И. Уэйнбаума и ее модификация

В начале XX века И. Уэйнбаум отметил тесное взаимодействие между лицевыми мышцами и мозговым кровотоком, откуда высказал предположение, что мышцы лица регулируют кровоток. Воздействуя противоположно на вены и артерии, они усиливают приток или отток крови в мозг. Последнее же сопровождается сменой субъективных переживаний.

В наше время Р. Заянц возродил эту теорию, но в модифицированном виде. В отличие от Уэйнбаума он полагает, что мышцы лица регулируют не артериальный кровоток, а отток венозной крови. В одном из экспериментов (Adelman, Zajonc, 1989) с вдуванием в ноздри теплого и холодного воздуха было показано, что первый оценивается как приятный, а второй — как неприятный. Это было расценено авторами как результат изменения температуры мозга, в том числе и гипоталамуса, обусловленное изменением температуры притекающей в мозг крови.

Эту теорию подтверждает связь знака эмоций с температурой лба, а также корреляция между изменениями температуры крови и эмоционального тона ощущений в зависимости от произносимых фонем. Аделмен и Заянц объясняют это тем, что при произнесении различных фонем активируются различные лицевые мышцы, что приводит к разному охлаждению венозной крови.

По мнению Заянца, в ряде случаев эфферентные сигналы от лицевых мышц могут инициировать эмоциональные переживания. Таким образом, автор частично возрождает теорию эмоций Джемса—Ланге.

3.7. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина

В рамках этой теории эмоции рассматриваются как биологический продукт эволюции, приспособительный фактор в жизни животных.

Возникновение потребностей приводит, по П. К. Анохину (1949,1968), к возникновению отрицательных эмоций, которые играют мобилизующую роль, способствуя наиболее быстрому удовлетворению потребностей оптимальным способом. Когда обратная связь подтвердит, что достигнут запрограммированный результат, т. е. что потребность удовлетворена, возникает положительная эмоция. Она выступает как конечный подкрепляющий фактор. Закрепляясь в памяти, она в будущем участвует в мотивационном процессе, влияя на принятие решения о выборе способа удовлетворения потребности. Если же полученный результат не согласуется с программой, возникает эмоциональное беспокойство, ведущее к поиску других, более успешных способов достижения цели.

Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение неэффективной деятельности и поиски новых, более успешных способов достижения цели.

3.8. Фрустрационные теории эмоций

Эта группа теорий объясняет возникновение отрицательных эмоций как следствие неудовлетворения потребностей, влечений, как следствие неудачи. В данном случае речь идет о рассудочных эмоциях, т. е. эмоциях, возникающих не как оценка раздражителя, что наблюдается при безусловнорефлекторных эмоциональных реакциях, а *как оценка степени успешности (а точнее — неуспешности) достижения цели,* удовлетворения потребности. Это эмоции досады, злости, гнева, ярости, страха.

Начало разработке этих теорий положил Дж. Дьюи (Deway, 1895). Он полагал, что эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление инстинктивных действий или произвольных форм поведения наталкивается на препятствие. В этом случае, стремясь адаптироваться к новым условиям жизни, человек испытывает эмоцию. Дьюи писал, что психологически эмоция — это адаптация или напряжение привычек и идеала, а органические изменения являются проявлением этой борьбы за адаптацию.

Близка к этой позиции и точка зрения Э. Клапареда (1928): эмоции возникают лишь тогда, когда по той или иной причине затрудняется адаптация. Если человек может убежать, он не испытывает страха.

В последующие годы возникла и была основательно разработана теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера (Festinger, 1962; русский перевод — 2000). Согласно этой теории, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение (когнитивный диссонанс), возникают отрицательные эмоции, в то время как совпадение ожидания и результата (когнитивный консонанс) приводит к появлению положительных эмоций. Возникающие при диссонансе и консонансе эмоции рассматриваются в этой теории как основные мотивы соответствующего поведения человека.

Несмотря на многие исследования, подтверждающие правоту этой теории, существуют и другие данные, показывающие, что в ряде случаев и диссонанс может вызвать положительные эмоции (Hunt, 1962). По мнению Дж. Ханта, для возникновения положительных эмоций необходима определенная степень расхождения между установками и сигналами, некоторый «оптимум расхождения» (новизны, необычности, несоответствия и т. п.). Если сигнал не отличается от предшествовавших, то он оценивается как неинтересный; если же он отличается слишком сильно, покажется опасным, неприятным, раздражающим и т. п.

3.9. Когнитивистские теории эмоций

Эти теории появились как следствие развития когнитивной психологии и отражают точку зрения, согласно которой основным механизмом появления эмоций являются когнитивные процессы.

Когнитивно-физиологическая теория эмоций С. Шехтера. Эта теория разработана С. Шехтером (Schachter, 1964) с коллегами в рамках когнитивистских теорий эмоций. Было выявлено, что висцеральные реакции, обусловливающие увеличение активации организма, хотя и являются необходимым условием для возникновения

эмоционального состояния, но недостаточны, так как определяют лишь интенсивность эмоционального реагирования, но не его знак и модальность. В соответствии с этой теорией, какое-то событие или ситуация вызывают возбуждение и у человека возникает необходимость оценить его содержание, т. е. ситуацию, которая вызвала это возбуждение. По представлениям Шехтера, на возникновение эмоций, наряду с воспринимаемыми стимулами и порождаемыми ими физиологическими изменениями в организме, оказывают влияние прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения имеющихся в данный момент потребностей и интересов. Таким образом, висцеральная реакция вызывает эмоцию не прямо, а опосредованно.

В пользу этой точки зрения говорит то, что возникновение эмоций может обусловливаться словесными инструкциями и эмоциогенной информацией, предназначенной для изменения оценки возникшей ситуации (т. е. при использовании феномена *приписывания).*

Так, в одном эксперименте людям давали в качестве «лекарства» физиологически нейтральный раствор, причем в одном случае им говорили, что данное «лекарство» будет вызывать у них эйфорию, а в другом — состояние гнева. И действительно, после принятия «лекарства» через отведенный инструкцией временной промежуток у испытуемых появились ожидаемые эмоциональные переживания.

В пользу когнитивных теорий эмоций говорит и тот факт, что висцеральные реакции, вызванные введением адреналина, зависели от ситуации эксперимента и характера инструкций: в одном случае они вызывали реакцию гнева, в другом — страха, в третьем — радости и т. д. (Schachter, Singer, 1962).

Показательны и эксперименты с ложной обратной связью. Эмоциональное отношение испытуемых к воспринимаемым объектам определялось в таком опыте не реальными висцеральными изменениями, а оценкой ложной информации о висцеральных изменениях, якобы возникающих при восприятии некоторых объектов (Valins, 1970).

Было также показано, что характер и интенсивность эмоциональных переживаний человека в значительной степени зависит от того, как сопереживают этому человеку другие находящиеся рядом люди. Причем этот эффект зависит от того, как сопереживающий относится к тому человеку, которому сопереживает.

По мнению Шехтера, эмоциональные состояния — это результат взаимодействия двух компонентов: активации *(arousal)* и заключения человека о причинах его возбуждения на основе анализа ситуации, в которой появилась эмоция.

Однако проверка гипотезы Шехтера во многих случаях не подтверждала ее. Например, приписывание причины эмоционального состояния нейтральному фактору не во всех случаях приводило к снижению интенсивности переживания. Отрицательные результаты в этих экспериментах были получены на лицах с высокой личностной тревожностью, а также на находящихся в состоянии стресса. Данный метод не сработал и в клинике, что объясняют сильной концентрацией внимания больных на истинных причинах их болезней. X. Левенталь и А. Томаркен (Leventhal, Tomarken, 1986) показали, что феномен приписывания возникает только в новых условиях и при среднем уровне негативных эффектов.

Познавательная теория эмоций М. Арнольд — Р. Лазаруса. В русле воззрений С. Шахтера находятся и концепции М. Арнольд (Arnold, 1960) и Р. Лазаруса (Lazarus,

1991). У М. Арнольд в качестве познавательной детерминанты эмоций выступает интуитивная оценка объекта. Эмоция, как и действие, следует за этой оценкой. «Сначала я вижу нечто, потом я представляю, что это "нечто" опасно, — и как только я представляю это, я напугана и бегу» (с. 178). Таким образом, по Арнольд, мы боимся потому, что решили, будто нам угрожают. Она считает, что как только человек непосредственным и интуитивным способом придет к выводу, что тем или иным предметом стоит овладеть, он сразу ощущает привлекательность этого предмета. Как только человек интуитивно заключает, что нечто угрожает ему, он сразу чувствует, что оно приобрело отталкивающий характер и что его нужно избежать. Возникающая тенденция действовать, будучи выражена в различных телесных изменениях, и переживается как эмоция. Оценка, по Арнольд, характеризуется мгновенностью, непосредственностью и непреднамеренностью, т. е. интуитивностью. Эта интуитивная оценка понимается автором как «чувственное суждение», в отличие от абстрактного «рефлексивного суждения».

В концепции Р. Лазаруса (Lazarus et al., 1970) центральной тоже является идея о познавательной детерминации эмоций. Он считает, что когнитивное опосредование является необходимым условием для появления эмоций. Однако он критикует М. Арнольд за то, что понятие «оценка» остается у нее субъективным и не связывается с фактами, поддающимися непосредственному наблюдению, что ведет к игнорированию вопроса об условиях, детерминирующих оценку. Кроме того, Лазарус не согласен с Арнольд по поводу того, что оценка признается ею чувственной (эмоциональной) по характеру.

Два положения являются главными в концепции Лазаруса:

- каждая эмоциональная реакция, независимо от ее содержания, есть функция особого рода познания или оценки;
- эмоциональный ответ представляет собой некий синдром, каждый из компонентов которого отражает какой-либо важный момент в общей реакции.

Центральным понятием концепции Лазаруса является «угроза», понимаемая как оценка ситуации на основе предвосхищения будущего столкновения (конфронтации) с вредом, причем предвосхищение основано на сигналах, оцениваемых с помощью познавательных процессов. По существу, Лазарус рассматривает аффективные реакции, а не только переживание, так как для него эмоция, судя по первой и особенно последней работам, является синдромом, включающим три основные группы симптомов — субъективные переживания, физиологические сдвиги и моторные реакции. Как только некоторый стимул оценивается как угрожающий, тут же приводятся в действие процессы, направленные на устранение или уменьшение вреда, т. е. процессы преодоления угрозы. Тенденции к действию по поводу наличия угрозы и ее устранения отражаются в различных симптомах эмоциональных реакций.

Таким образом, схема возникновения эмоции выглядит так:

восприятие → первичная оценка → исследовательская активность → (личное значение действий в оцениваемой ситуации) → вторичная оценка → тенденция к действию → эмоция как проявление тенденции в переживании, физиологических сдвигах и моторных реакциях.

По Лазарусу, каждая отдельная эмоция связана с различной, присущей ей оценкой. Поэтому та или иная структура эмоционального возбуждения является производной

от импульсов к действию, выработанных посредством оценки ситуации и оценки возможных альтернатив действия. При этом оценка может осуществляться на любом уровне сознания.

Положительным в представлениях автора является то, что детерминантами оценки являются как ситуативные факторы, так и диспозиционные, т. е. свойства личности. Отсюда одна и та же ситуация вызывает у разных людей разную оценку и как следствие — разную эмоциональную реакцию. Однако надо отметить, что в теории Лазаруса уделяется излишне много внимания как анализу детерминант процесса оценки, так и приспособительным реакциям по поводу осознания угрозы, и меньше — механизмам появления самой эмоции.

Детальный критический разбор концепции Лазаруса дал И. А. Васильев (1976). Оценивая в целом эту концепцию как шаг вперед на пути сближения эмоции и действия, эмоциональной сферы и поведения, он делает и ряд замечаний. Наиболее существенные, на мой взгляд, следующие.

1. Эмоция появляется не только в конце познавательной деятельности как ее итог, но и в ходе познавательной деятельности, способствуя ее успешности. Лазурус это игнорирует.
2. Имеется два значения понятия «оценка», в одном из которых эмоция сама выполняет оценочную функцию (эмоциональная оценка). Лазарус не соотносит свое понимание оценки с существующим в психологии, что создает неопределенность в ее трактовке.
3. Лазарус доказывает зависимость возникновения эмоций от оценки, используя в экспериментах примитивную познавательную деятельность. Поэтому действительные процессы оценки остаются в концепции автора гипотетическими.
4. Лазарус, отождествляя мотивацию только с побуждением, т. е. сузив это понятие, не совсем обоснованно критикует мотивационную теорию эмоций. (Это бросается в глаза; ведь приведенная выше схема сама напоминает этапы развертывания мотивации.)
5. Если эмоция является конечным этапом процесса оценки, то остается не объясненным, для чего она нужна.

Наконец, вряд ли оправдано связывать возникновение эмоций только с познавательной активностью.

В еще одном варианте когнитивной теории эмоций (Ortony et al., 1988) утверждается, что только вербальный фактор (язык и самоотчет) имеют отношение к механизму вызова эмоциональных переживаний. При этом физиологические и поведенческие проявления эмоций считаются только сопровождением или следствием этих переживаний. По Н. Фрийда (Frijda, 1986), нейрофизиологический механизм не способен вызвать эмоции, он лишь создает условия для них.

К. Изард (Izard, 1993) отмечает, что процессы обработки информации могут быть не только контролируемые сознанием человека, но и автоматические. А раз это так, то некоторые информационные процессы, порождающие эмоции, могут и не быть когнитивными.

Когнитивные теории не учитывают наличие эмоций, возникающих безусловнорефлекторно. Биологически значимые стимулы являются источником различных эмоциональных переживаний. По крайней мере, все переживания, связанные с эмоциональным тоном ощущений (приятное — неприятное, боль и т. д.) вызывают эмо-

циональное реагирование сами по себе, без когнитивных процессов. Многие эмоции не требуют участия коры головного мозга и процессов осознанной переработки информации. Дж. ЛеДокс (LeDoyx, 1989) показал, что при удалении у крыс зрительной и слуховой коры реакция страха возникает при возбуждении подкорковых структур таламуса и миндалины. Таким образом, часто мы сначала ощущаем, переживаем ощущение, и только потом узнаем и понимаем то, что мы переживаем. Следовательно, путь возникновения эмоции может быть не только таким, как описывается когнитивными теориями:

когнитивный процесс (приписывание) → эмоция,

но и таким:

ощущение → эмоциональная реакция → когнитивные реакции → усиление эмоционального реагирования.

Как отмечает Н. Н. Данилова (2000), когнитивные, оценочные операции, которые влияют на эмоции, реализуются в мозге, который уже эмоционален и не является аффективно-нейтральным. Она считает, что чисто когнитивной детерминанты эмоций вообще не существует. Эмоция на значимый стимул — это единство аффективно-когнитивных процессов.

3.10. Информационная теория эмоций П. В. Симонова

Оригинальную гипотезу о причинах появления эмоций выдвинул П. В. Симонов (1966, 1970, 1986). Он считает, что эмоции появляются вследствие недостатка или избытка сведений, необходимых для удовлетворения потребности. Степень эмоционального напряжения определяется, по П. В. Симонову, силой потребности и величиной дефицита прагматической информации, необходимой для достижения цели. Это представлено им в виде «формулы эмоций»:

$$Э = -П\ (Ин - Ис),$$

где Э — эмоция; П — потребность; Ин — информация, необходимая для удовлетворения потребности; Ис — информация, которой субъект располагает в момент возникновения потребности.

Из этой формулы следует, что эмоция возникает только при наличии потребности. Нет потребности, нет и эмоции, так как произведение Э = 0 (Ин — Ис) тоже становится равным нулю. Не будет эмоции и в том случае, если потребность есть, а (Ин — Ис) = 0, т. е. если человек обладает необходимой для удовлетворения потребности информацией (Ис = Ин). Важность разности (Ин — Ис) Симонов обосновывает тем, что на ее основании строится вероятностный прогноз удовлетворения потребности. Эта формула дала Симонову основание говорить о том, что «благодаря эмоциям обеспечивается парадоксальная на первый взгляд оценка *меры незнания»* (1970, с. 48).

В нормальной ситуации человек ориентирует свое поведение на сигналы высоковероятных событий (т. е. на то, что в прошлом чаще встречалось). Благодаря этому его поведение в большинстве случаев бывает адекватным и ведет к достижению цели. В условиях полной определенности цель может быть достигнута и без помощи эмоций.

Однако в неясных ситуациях, когда человек не располагает точными сведениями для того, чтобы организовать свое поведение по удовлетворению потребности, нужна другая тактика реагирования на сигналы. Отрицательные эмоции, как пишет Симонов, и возникают при недостатке сведений, необходимых для достижения цели, что в жизни бывает чаще всего. Например, эмоция страха и тревога развиваются при недостатке сведений, необходимых для защиты, т. е. при низкой вероятности избегания нежелательного воздействия, а фрустрация — при низкой вероятности достижения желаемой цели.

Эмоции способствуют поиску новой информации за счет повышения чувствительности анализаторов (органов чувств), а это, в свою очередь, приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти. Вследствие этого при решении задачи могут быть использованы маловероятные или случайные ассоциации, которые в спокойном состоянии не рассматривались бы. Тем самым повышаются шансы достижения цели. Хотя реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще неизвестна, избыточно и незакономерно, оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

Все эти рассуждения П. В. Симонова вряд ли могут вызвать серьезные возражения. Дело, однако, в том, что он пытается *все* случаи возникновения эмоций «вогнать в прокрустово ложе» своей формулы и признает свою теорию ***единственно верной и всеобъемлющей***.

Достоинством своей теории и основанной на ней «формулы эмоций» Симонов (1970) считает то, что она «категорически противоречит взгляду на положительные эмоции, как на удовлетворенную потребность», потому что в равенстве Э = — П (Ин — Ис) эмоция окажется равной нулю при исчезновении потребности. С его точки зрения положительная эмоция возникнет только в том случае, если ***поступившая информация превысит имевшийся ранее прогноз*** относительно вероятности достижения цели — удовлетворения потребности, т. е. когда Ис будет больше Ин. Тогда, например, спортсмен, при истинности этого постулата, в случае успеха, т. е. удовлетворения потребности стать победителем соревнований или побить рекорд не должен испытывать никаких эмоций, если этот успех им ожидался. Радоваться он должен только *неожиданному* успеху, т. е. когда прогноз был хуже, чем получилось. В противном случае у человека не будет ни радости, ни торжества, если он окажется у цели, достижение которой заведомо не вызывало сомнений. И действительно, чего, например, радоваться спортсмену — мастеру, победившему новичка?

Таким образом, П. В. Симонов пытается опровергнуть теорию «редукции драйва» западных психологов (Hull, 1951 и др.), согласно которой живые системы стремятся к уменьшению потребности, а устранение или уменьшение потребности приводит к появлению положительной эмоциональной реакции. Выступает он и против взглядов П. К. Анохина, который, по существу, придерживается теории «редукции» при изложении своей «биологической» теории эмоций. По Анохину (1976), «положительное эмоциональное состояние типа удовлетворения какой-либо потребности возникает лишь в том случае, если обратная информация от результатов происшедшего действия... точно совпадает с аппаратом акцептора действия». Наоборот, «несовпадение обратных афферентных посылок от неполноценных результатов акта с акцептором действия ведет к возникновению отрицательной эмоции» (с. 14). С точки же

зрения Симонова, удовлетворение витальных потребностей, устраняя отрицательные эмоции, лишь способствует появлению положительных эмоций, но не вызывает их.

Если под влиянием отрицательной эмоции человек или животное будут стремиться к скорейшему удовлетворению обусловившей данную эмоцию потребности, то с положительной эмоцией все обстоит гораздо сложнее. Поскольку ликвидация потребности неизбежно ведет к исчезновению положительной эмоции, «гедонический принцип» («закон максимизации») побуждает человека и животное препятствовать отсутствию потребности, искать условия ее поддержания и возобновления. «Положение парадоксальное с точки зрения теории редукции влечения», — пишет Симонов (1970, с. 62). Отмечая различия между положительными и отрицательными эмоциями, Симонов указывает, что поведение живых существ направлено к минимизации воздействий, способных вызвать отрицательные эмоции, и к максимизации положительных эмоциональных состояний. Но минимизация имеет предел в виде нуля, покоя, гомеостаза, а для максимизации, считает он, такого предела нет, потому что теоретически он представляет собой бесконечность. Это обстоятельство, полагает Симонов, сразу же исключает положительные эмоции из сферы приложения теории «редукции драйва».

Критический анализ теории П. В. Симонова. Начало серьезному критическому рассмотрению теории П. В. Симонова положил Б. И. Додонов (1983). Правда, значительная часть его критики направлена против данных П. В. Симоновым уничижительных оценок заслуг психологии в изучении эмоций. Но все же, несмотря на некоторую горячность в отстаивании приоритета психологии по ряду моментов, Додонов дает и конструктивную критику. Он справедливо отмечает, что «формуле эмоций» ее автор дает ряд несовпадающих толкований и, прежде всего, потому, что он вольно обращается с такими понятиями, как «информация», «прогноз», «вероятность», заимствованными из кибернетики, что привело к искажению понимания их сути и связанных с ними закономерностей.

Все эти, казалось бы, мелкие неточности приводят людей, придерживающихся четкого понимания кибернетической терминологии, к непониманию того, что хочет сказать П. В. Симонов. Именно неоднозначность трактовки Симоновым «формулы эмоций» и самой теории позволяет ему, как справедливо отмечает Додонов, легко парировать всякую критику в свой адрес. Додонов также находит логические несовпадения в ряде приводимых Симоновым примеров.

Поскольку многие моменты теории Симонова остались вне поля зрения Додонова, критическое рассмотрение этой теории и «формулы эмоций» дано и в одной из моих работ (Ильин, 2000). Эта критика осуществлена по двум направлениям. *Первое — это теоретические позиции П. В. Симонова, отразившиеся в его «формуле эмоций».*

Слабости этой позиции относительно возникновения эмоций, особенно положительных, видны невооруженным глазом. «Формула эмоций» не только не обладает указанным Симоновым достоинством, но и противоречит здравому смыслу и реально наблюдаемым фактам.

Прежде всего, остановлюсь на положении, что нет потребности, — нет и эмоции. С этим трудно спорить, если иметь в виду изначальное отсутствие потребности. Однако *отсутствие* потребности и *исчезновение* потребности при ее удовлетворении, т. е. достижении цели — *психологически* разные ситуации. Особенно это касается

социальных потребностей. Одно дело — первоначальное отсутствие потребности, а отсюда — и отсутствие процесса мотивации, наличия цели. Нет их, нет повода и для возникновения эмоции. Другое дело, когда в результате имевшейся потребности и развернувшегося мотивационного процесса достигается обусловленная ими цель. В данном случае удовольствие возникает вследствие устранения потребности, а не ее отсутствия.

Вопреки утверждениям Симонова люди испытывают радость и при ожидаемом успехе, т. е. при удовлетворении своих потребностей (желаний). Симонов сам отмечает, что «неудовлетворенная потребность необходима для положительных эмоций не менее, чем для отрицательных» (1981,с.10).А это значит, что главное в возникновении эмоций — не недостаток или избыток информации, которым обладает человек, и даже не наличие потребности, а *значимость* ее удовлетворения для субъекта. Так, в ряде случаев наличие социальной потребности (необходимости что-то делать) и отсутствие для этого возможностей не только не вызовет отрицательную эмоцию, но приведет к положительной эмоции. Достаточно вспомнить, как радуются школьники, когда из-за болезни учителя срывается урок. И совершенно по-другому отнеслись бы школьники к срыву урока в том случае, если бы речь шла о консультации к предстоящему экзамену.

Ряд неясностей возникает и по поводу «избыточной информации». Зачем она нужна, если для удовлетворения потребности достаточна Ис, равная Ин? Почему шахматист должен радоваться только в том случае, если у него есть несколько вариантов постановки мата; разве он не может радоваться только одному пути достижения цели, найденному им?

А что такое «избыточная информация»? Та, которая не нужна уже для достижения цели или построения прогноза? А если она нужна для прогноза, то почему она «избыточная»? И не может ли случиться так, что эта «избыточность» (например, наличие многих равноценных вариантов достижения цели) только помешает шахматисту достичь успеха, так как он начнет выбирать из них лучший и попадет в цейтнот? В результате вместо положительной эмоции информационная избыточность вызовет отрицательную эмоцию. Об этом пишет и Симонов: «Эмоции целесообразны только в ситуации информационного дефицита. После его ликвидации эмоции могут стать скорее помехой для организации действий, чем фактором, благоприятствующим их эффективности» (1970, с. 86). Поэтому в определенных условиях достоинства эмоций диалектически превращаются в их недостатки. Из этого высказывания Симонова должно следовать, что при избыточной информации возникающие положительные эмоции безусловно вредны для организации поведения человека. В чем же тогда их роль? Понять все эти противоречивые высказывания трудно.

Кроме того, во многих случаях положительный эмоциональный фон на предстоящую деятельность (азарт) возникает как раз в связи с неопределенностью прогноза вследствие недостатка или вообще отсутствия информации. С другой стороны, опытному шахматисту, обладающему «сверхинформацией», скучно играть с новичком. Как пишет Симонов, «стремление к сохранению положительных эмоций диктует активный *поиск неопределенности,* потому что полнота информации "убивает наслаждение"» (1970, с. 62). В более поздней работе Симонов (1987), полемизируя с Додоновым относительно того, являются ли эмоции ценностью, обсуждает случаи, ког-

да человек испытывает положительные эмоции от ситуации риска. «Субъект намеренно создает дефицит прагматической информации, низкую вероятность достижения цели, чтобы в финале получить максимальный прирост вероятности...» (с. 82). Странно, однако, что, утверждая это, автор не замечает, что он вступает в противоречие со своей формулой эмоций, согласно которой положительная эмоция возникает вследствие избыточности информации.

И разве не противоречит он себе, когда пишет: «Нужно до конца уяснить себе, что эмоции есть лишь вторичный продукт скрывающихся за ними потребностей, *лишь индикаторы степени их удовлетворения»* (1981, с. 194, выделено мною. — *Е. И.).* Подчеркну, что речь не идет о том, что эмоции являются индикаторами *вероятности* удовлетворения потребности, на чем настаивает автор; речь идет о степени ее удовлетворения. Разве после таких заявлений логично отвергать теорию редукции драйва?

Признавая наличие сложных, бимодальных эмоций, в которых присутствуют как положительные, так и отрицательные переживания человека («Мне грустно и легко, печаль моя светла...»), Симонов даже не пытается объяснить их с точки зрения «формулы эмоций». Да и как это сделать, ведь не может же у человека быть одновременно и дефицит, и избыток прагматической информации. Правда, он пытается объяснить двойственность переживаний тем, что у человека сразу актуализируются несколько потребностей с разной вероятностью их удовлетворения, но это лишь общая фраза, никак не раскрываемая автором.

В связи с развернувшейся полемикой Симонов пишет: «...мы каждый раз подчеркиваем, что наша формула представляет *структурную модель,* в предельно краткой и наглядной форме демонстрирующую внутреннюю организацию эмоций» (1981, с. 64).

Но и в понимании формулы как структурной модели, показывающей внутреннюю организацию эмоций, Симонов опять не точен. С одной стороны он утверждает, что эмоции и потребности — это разные феномены. С другой стороны, называя свою формулу структурной, он тем самым включает потребности (да и информацию тоже) в структуру эмоции.

Так, он считает, что основными *составляющими* (!) эмоциональных реакций являются «сила потребности и прогностическая оценка эффективности действий, направленных на ее удовлетворение» (1970, с. 34). Что последнее утверждение Симонова не случайно, подтверждается и его фразой «трансформация потребности в эмоциональное возбуждение» (1970, с. 28); подчеркну, что речь идет не о появлении эмоционального отклика (возбуждения) при возникновении потребности, а о трансформации (преобразовании, превращении) последней в эмоцию. В другой своей работе он снова повторяет, что «...формула наглядно воспроизводит сложную внутреннюю структуру эмоций, взаимозависимости эмоций, потребности и вероятности ее удовлетворения...» (1987, с. 73). Хотя в этой же работе у него можно найти и точное высказывание относительно соотношения эмоции, потребности и вероятностного прогноза: «В отличие от концепций, оперирующих категориями "отношение", "значимость", "смысл" и т. п., информационная теория эмоций точно и однозначно определяет ту объективно существующую реальность, тот «эталон», который получает *субъективное отражение в эмоциях* человека и высших животных: *потребность и вероятность (возможность) ее удовлетворения»* (Там же, с. 87, выделено мною. — *Е. И.).*

На самом же деле соотношения между эмоцией, с одной стороны, и потребностью и информацией — с другой, не структурные, а *функциональные,* и поэтому более правильная формула та, которую сам Симонов (1970) представил в общем виде:

$$Э = f(П, ΔИ...),$$

где ЛИ = Ин — Ис.

Эта формула обозначает только зависимость величины эмоций как от величины потребности, так и от дефицита или избытка информации, и ничего больше. Об этом он сам пишет совершенно четко: «эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта» (1981, с. 20). Подчеркну, что в данном случае он говорит лишь об отражении мозгом потребности и вероятности, а не о том, что та и другая являются структурными компонентами эмоции.

Из последней формулы уже не обязательно следует, что если (Ин — Ис) равно нулю, то эмоции нет. Она может либо иметь место, либо нет. Кроме того, из определения эмоции, данного Симоновым, следует, что обозначаемая им зависимость эмоции от потребности и информации имеет только одностороннее направление — от причины (потребность и информация) к следствию (эмоция), но вовсе не следует, что между эмоциями, потребностями и вероятностью удовлетворения последних существуют *взаимозависимости,* т. е. что П = f(Э) или/(Ин — Ис) или что (Ин — Ис) = f(Э, П). Это тот случай, когда причина и следствие не могут меняться местами. Хотя, вопреки логике, и последние два варианта рассматриваются автором. Он полагает, что, согласно формуле, эмоционально возбужденный субъект склонен преувеличивать дефицит информации, т. е. ухудшать прогноз, и что возрастание дефицита информации *во многих случаях* (однако не во всех!) угнетает потребность, ослабляет ее. Это следует из равенства П - Э : (Ин — Ис): чем больше дефицит, тем при постоянной величине эмоции будет меньше частное от деления Э : (Ин — Ис) и соответственно меньше П. Но ведь при увеличении дефицита информации должна возрастать, как утверждает Симонов, и отрицательная эмоция, тогда частное от деления должно оставаться постоянным. Как видим, и в этом случае «формула эмоций» вступает в противоречие с логикой, развиваемой ее автором.

Учитывая однонаправленность функциональной зависимости эмоций от потребности и прогноза, из формулы не следует и противоположное его утверждение, что эмоции усиливают потребность. Какое же утверждение справедливо? Если оба, то при каких условиях и почему это не отражено в формуле, не пояснено в тексте?

Вообще, утверждение Симонова, что эмоции усиливают потребность, довольно рискованное. Ведь если следовать ему, не забывая «формулу эмоций», то взаимоотношения между ними должны выглядеть следующим образом: потребность приводит к появлению эмоции, эмоция усиливает потребность, но чем сильнее потребность, тем, по формуле, больше эмоция, однако чем больше эмоция, тем больше она усиливает потребность, и т. д. до бесконечности. Возникала бы система с положительной обратной связью, которая непременно приводила бы нервную систему к срыву. Мне представляется, что эмоция возникает не для усиления потребности, а для усиления активности мотивационного процесса и побуждения, направленного на удовлетворение потребности. Б. И. Додонов правильно подметил, что в «формуле эмоций», исходя из рассуждений Симонова, следовало бы П заменить на М (мотив).

Из формулы должно также следовать, что потребность влияет на прогнозирование (оценку) вероятности достижения цели. Спрашивается — почему? И разве не сам автор утверждает, что прогноз зависит от разности (Ин — Ис), т. е. от информации, а не потребности? Вызывает сомнение и утверждение автора, что «для огромного множества эмоций характерно прогнозирование вероятности достижения цели (удовлетворения потребности) на *неосознаваемом* уровне» (1983, с. 137).

Попытки ряда авторов «улучшить» эту формулу (Янкелевич, 1965; Косицкий, 1977), в частности, внести в нее фактор лимита (недостатка) времени, не смогли исправить ее недостатки.

Критика «формулы эмоций» как инструмента измерения интенсивности эмоционального напряжения. Первоначально П. В. Симонов считал, что эта формула может быть как структурной, т. е. показывает, что именно составляет *основу* эмоции, так и количественной, т. е. выражать и интенсивность эмоции. Автор отмечает, что его формула «это отнюдь не чисто символическая запись факторов, взаимодействие которых ведет к возникновению эмоционального напряжения. Формула отражает количественную зависимость интенсивности эмоциональных реакций от силы потребности и размеров дефицита или прироста информации, необходимой для ее удовлетворения» (1970, с. 24). Не будем придираться к неточностям, допускаемым автором (информация не может удовлетворить биологическую потребность, она лишь используется для построения плана удовлетворения потребности). Отметим главное: с помощью этой формулы, как полагает Симонов (1970, 1983), можно измерять интенсивность эмоций (правда, пока лишь самых простых). Для этого нужно лишь измерить величину потребности, а также необходимую и наличную информацию. Однако тут-то и становятся особенно очевидными как теоретические, так и практические слабости «формулы эмоций».

Совершенно не ясно, как можно определить Ин в каждом конкретном случае. Откуда мозг и человек знают, какой должна быть Ин, — из генетической памяти? Чаще всего человек *может лишь осознавать, что он не знает,* как достичь цели, а не сколько Ис ему не хватает, чтобы ее достичь. Ведь наличие знания, что нужно иметь и делать для удовлетворения потребности — это частный случай поведения человека в стереотипных ситуациях. Во многих случаях человек вынужден принимать решения и действовать в неопределенной среде, заранее не зная Ин. А не зная эту величину, нельзя определить и разность между нею и Ис. Кроме того, чтобы эмоция получила отрицательное значение, нужно, чтобы знак минус сопутствовал не потребности (сама по себе потребность не может быть ни отрицательной, ни положительной, эту окраску она получает при возникновении эмоции), а разности между Ин и Ис. Но это будет только в том случае, если в формуле будет записано (Ис — Ин). Тогда при Ин > Ис разность действительно станет отрицательной, как и все произведение П (Ис - Ин).

Имеются в этой формуле и другие логико-математические неувязки. Одной из них, например, является утверждение Симонова, что положительная эмоция будет возникать и в том случае, если будет уменьшаться разность между Ин и Ис, т. е. если будет повышаться вероятность достижения цели. Но ведь, согласно его же заявлению и «формуле эмоций», чем ближе (Ин — Ис) будет к нулю, тем меньше будет *отрицательная* эмоция, и только. Ситуация появления положительной эмоции при возрастании вероятности достижения цели (если генезис эмоций рассматривается в динамике) не укладывается в предложенную им «формулу эмоций», так как при любом

дефиците информации, даже если он прогрессивно уменьшается, эмоция, согласно формуле, все равно должна иметь отрицательный знак. У Симонова же получается, что чем меньше отрицательная эмоция, тем больше положительная эмоция (получаются некие компенсаторные отношения между положительными и отрицательными переживаниями). Но ведь он подчеркивает специфичность положительной эмоции и механизмов ее возникновения по сравнению с отрицательными эмоциями. Где же в этом случае истина?

П. В. Симонов и сам понимает всю сложность осуществления возможности измерения эмоционального напряжения с помощью предложенной им формулы. Отсюда его оговорки: «Разумеется, наша формула идеализирует и упрощает реальную сложность изучаемых явлений»; «Существование линейной зависимости эмоционального напряжения от величины потребности и дефицита (или прироста) информации несомненно представляет лишь частный случай реально существующих отношений. Кроме того, здесь, конечно, участвует фактор времени, индивидуальные (типологические) особенности субъекта и множество других, в том числе неизвестных факторов» (1970, с. 24; 1983, с. 139). Но в то же время Симонов пишет: «После всех оговорок и разъяснений мы будем настаивать на том, что "формула эмоций" отражает не только логические, но и количественные соотношения между эмоцией, потребностью и прагматической информацией, определяющей вероятность достижения цели (удовлетворения потребности» (1970, с. 25).

Через десять с небольшим лет под влиянием обрушившейся на него критики (Бехтель, 1968; Додонов, 1978; Ломов, 1971; Парыгин, 1971; Путляева, 1979; Раппопорт, 1968; и др.), в которой отмечалось, что «формула эмоций» не является всеобъемлющей и количественной в строгом смысле, Симонов (1981) вынужден написать: «Разумеется, у нас нет универсальных единиц измерения потребностей, эмоций и прагматической ценности информации» (1981, с. 64).

Таким образом, «формула эмоций» не может служить для измерения степени эмоционального напряжения.

Странно, что, проводя эксперименты на людях, которые должны были подкрепить информационную теорию эмоций, Симонов совершенно игнорировал самоотчеты испытуемых и больше доверял изменению КГР и ЧСС при предъявлении испытуемым тех или иных раздражителей. Но можно ли любое изменение этих показателей непременно считать доказательством возникновения эмоции? Ведь они реагируют и на интеллектуальное напряжение, которое в экспериментах Симонова не исключается.

Пытаясь доказать недоказуемое, любым фактам он дает только те объяснения и делает из них только те выводы, которые укладываются в его «теорию». Например, ссылаясь на данные М. Ю. Кистяковской (1965), он утверждает, что удовлетворение витальных потребностей (голод, жажда) ведет к покою и дремоте младенца, а не к положительным эмоциям. Но разве первое мешает второму? И откуда известно, что у младенца при утолении голода и жажды не появляется положительный эмоциональный тон ощущений? Может быть, об этом у него можно узнать?

Не убеждают в правоте формулы и многие из «жизненных» примеров, приводимых Симоновым для подтверждения его теоретических выкладок относительно механизма появления эмоций, в частности — положительных. Например, почему при обнаружении собственного заблуждения человек должен смеяться над ним, как пи-

шет автор, «с высоты только что приобретенного знания», а не досадовать? Разве шахматист, анализирующий проигранную партию и обнаруживший ошибку, весело смеется над своим промахом? Но если это и так, то это будет смех сквозь слезы.

Или другой пример с летчиками, впервые испытывающими состояние невесомости. В первые секунды им кажется, что они терпят катастрофу, но затем, поскольку они видят, что самолет не падает, у них возникает эмоция радости. Как считает Симонов, это происходит потому, что они получили сверхинформацию, что ситуация не опасна. Но причем здесь наличие прагматической информации (т. е. информации о том, как спастись) и тем более сверхинформации, если в это время летчик ничего не делал и не планировал делать, а был просто пассивным наблюдателем происходящего с ним в состоянии невесомости?

Рассматривая эту теорию, нельзя не отметить подчас вольное обращение Симонова с основными понятиями, раскрывающими его формулу, что существенно затрудняет понимание того, о чем конкретно идет речь.

Много неясного в использовании автором таких понятий, как «прагматическая информация», «прагматическая неопределенность». В одном случае это «истинный объем предстоящей деятельности» (1970, с. 65), в другом — информация о том, как удовлетворить потребность, т. е. о средствах и способах достижения цели.

«Дефицит или избыток информации» вдруг становится у него идентичным «прогнозу», хотя очевидно, что прогноз вторичен по отношению к информации. Так, утверждая, что положительные эмоции «возникают в ситуации избытка прагматической информации (т. е. информации о том, как удовлетворить потребность) по сравнению с ранее существовавшим прогнозом (при "мгновенном срезе")» (1987, с. 74), он некорректно противопоставляет информацию прогнозу. Информация, которой субъект располагает в момент возникновения потребности (Ис) у него превращается в гипотезу, достижение цели (подкрепление правильности прогноза) он рассматривает как увеличение вероятности правильности гипотезы, не указывая, что это имеет значение для будущего (для настоящего увеличение вероятности прогноза уже не имеет значения, так как потребность удовлетворена).

Существенно запутывает вопрос и то, что Симонов не разделяет два случая возникновения эмоций — по поводу прогноза в процессе мотивации и по поводу реального достижения или не достижения цели при действиях, направленных на удовлетворение потребности. Кроме того, следовало бы четче обозначать, в каком случае речь идет о возникновении эмоционального тона ощущений, а в каком — об эмоции, так как эти явления не равнозначны. Например, человек еще не начал удовлетворять потребность в воде, но уже обрадовался, потому что нашел в пустыне объект удовлетворения потребности — воду в колодце. Нахождение объекта вызывает эмоцию. Когда же человек начнет пить, т. е. удовлетворять потребность, то у него возникнет эмоциональный тон ощущений — удовольствие, наслаждение.

Итак, можно сделать следующие выводы. Теория эмоций, названная П. В. Симоновым «информационной», объясняет некоторые частные случаи возникновения эмоций *в процессе мотивации,* а именно при построении вероятностного прогноза удовлетворения потребности. Поэтому скорее она должна была бы называться «мотивационной». Справедливости ради надо отметить и то, что «формула эмоций» встретила у ряда авторов поддержку (Горфункель, 1971; Смирнов, 1977; Шингаров, 1970; Шустик и Сержантов, 1974). Д. Прайс и Дж. Баррелл (Price, Barrell, 1984) даже

подтвердили в одном из экспериментов с самооценкой существование зависимости между эмоцией, силой потребности и вероятностью ее удовлетворения. Собственно, это и не требует особого подтверждения, так как зависимость эмоций от двух других факторов очевидна. Вопрос в том, могут ли предложенные Симоновым гипотеза и формула объяснить все случаи возникновения эмоций, может ли эта зависимость считаться общим законом человеческих эмоций.

Эта теория игнорирует эмоциональные реакции, не связанные с мотивационным процессом (например, возникающие при достижении цели, т. е. удовлетворении потребности), или эмоции, возникающие без участия интеллектуальной деятельности и сравнения Ин с Ис (например, испуг, возникающий мгновенно и осознаваемый нами постфактум). «Формула эмоций» порой просто вступает в противоречие с реальностью. Она не является ни количественной, ни структурной; это *функциональная* формула, показывающая зависимость величины эмоции от силы потребности и наличия прагматической информации, используемой при прогнозировании достижения цели. Объясняя возникновение положительных эмоций, автор исходит из магической силы придуманной им формулы, а не из реально имеющихся фактов. Отсюда появление в его теории сверхинформации, *практическую необходимость которой для прогноза* он не обосновывает, а рассуждает по принципу: она необходима, потому что этого требует «формула эмоций». В то же время оказывается, что положительные эмоции, исходя из того, что пишет Симонов, могут возникать не только при избыточной информации, но и при простом уменьшении дефицита информации, т. е. при улучшении прогноза. Вообще, создается впечатление, что когда автор забывает про пресловутую «формулу эмоций», он высказывает разумные и логически непротиворечивые суждения о причинах и роли положительных и отрицательных эмоций.

3.11. Теория дифференциальных эмоций К. Изарда

Объектом изучения в этой теории являются частные эмоции, каждая из которых рассматривается отдельно от других как самостоятельный переживательно-мотивационный процесс. К. Изард (2000, с. 55) постулирует пять основных тезисов:

1) основную мотивационную систему человеческого существования образуют 10 базовых эмоций: радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд/смущение, вина, удивление, интерес;
2) каждая базовая эмоция обладает уникальными мотивационными функциями и подразумевает специфическую форму переживания;
3) фундаментальные эмоции переживаются по-разному и по-разному влияют на когнитивную сферу и на поведение человека;
4) эмоциональные процессы взаимодействуют с драйвами, с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние;
5) в свою очередь, драйвы, гомеостатические, перцептивные, когнитивные и моторные процессы влияют на протекание эмоционального процесса.

В своей теории К. Изард определяет эмоции как сложный процесс, включающий нейрофизиологические, нервно-мышечные и чувственно-переживательные аспекты, вследствие чего он рассматривает эмоцию как систему. Некоторые эмоции, вслед-

ствие лежащих в их основе врожденных механизмов, организованны иерархически. Источниками эмоций являются нейронные и нервно-мышечные активаторы (гормоны и нейромедиаторы, наркотические препараты, изменения температуры крови мозга и последующие нейрохимические процессы), аффективные активаторы (боль, половое влечение, усталость, другая эмоция) и когнитивные активаторы (оценка, атрибуция, память, антиципация).

Говоря о базовых эмоциях, К. Изард выделяет их некоторые признаки:

1) базовые эмоции всегда имеют отчетливые и специфические нервные субстраты;
2) базовая эмоция проявляет себя при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики);
3) базовая эмоция сопровождается отчетливым и специфическим переживанием, осознаваемым человеком;
4) базовые эмоции возникли в результате эволюционно-биологических процессов;
5) базовая эмоция оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека, служит его адаптации.

Однако сам К. Изард признает, что некоторые эмоции, отнесенные к базовым, не обладают всеми этими признаками. Так, эмоция вины не имеет отчетливого мимического и пантомимического выражения. С другой стороны, некоторые исследователи приписывают базовым эмоциям и другие характеристики.

Очевидно, что базовыми можно называть те эмоции, которые имеют глубокие филогенетические корни, т. е. имеются не только у человека, но и у животных. Так, С. Шевалье-Скольников (S. Chevalier-Skolnikoff, 1973) справедливо указывает, что способы эмоционального выражения свидетельствуют о фундаментальности эмоции только в том случае, если прослеживается их филогенетическое происхождение, т. е. если имеется экспрессивное сходство выражения эмоции в мимике у человека и у других приматов. Поэтому такие дискретные эмоции, присущие только человеку, как стыд и вина, к ним не относятся. Вряд ли можно назвать эмоциями также интерес и застенчивость.

Не отрицая мотивационного значения эмоций, трудно согласиться с К. Изардом в том, что эмоции являются основной мотивационной системой организма и в качестве фундаментальных личностных процессов придают смысл и значение человеческому существованию. Мотивация гораздо сложнее, чем это представляется К. Изарду, и эмоции выступают лишь в качестве одного из мотиваторов, влияющих на принятие решения и поведение человека. Точно так же смысл и значение человеческого существования определяется не только эмоциями, но и ценностями, социальными потребностями и т. п. Несколько странно рассмотрение эмоций, с одной стороны, как мотивационной системы *организма,* а с другой — как фундаментального *личностного* процесса.

3.12. Физиологические механизмы эмоциональных реакций

Анатомические образования, связанные с эмоциональным реагированием. Как отмечают Е. Д. Хомская и Н. Я. Батова (1998), вопрос о мозговой организации эмо-

циональной сферы является мало разработанным. Я не буду давать подробный анализ физиологических исследований, направленных на определение мозговой локализации эмоций. Это прерогатива нейрофизиологов. Отмечу только наиболее существенные моменты в разработке этого вопроса, непосредственно касающиеся дифференциации эмоций, их классификации, а также эмоциональных нарушений при очаговых поражениях головного мозга.

Е. Д. Хомская и Н. Я. Батова выделяют два направления в изучении мозговой организации эмоциональной сферы: узкий локализационизм и системный подход.

Сторонники узколокализационистских концепций утверждают, что для каждой «базовой» эмоции имеются свои центры. Так, в опытах на животных и при терапевтических вмешательствах на человеке с использованием электростимуляции определенных участков мозга было показано, что передние части островка, задние отделы гипоталамуса, покрышка, миндалевидное ядро связаны с эмоцией страха, миндалина и срединный центр таламуса — с яростью, передний отдел гипоталамуса, миндалина, медиальные ядра таламуса — с эмоцией тревоги, вентромедиальные ядра таламуса, зона перегородки и фронтальные области — с переживанием удовольствия (Дельгадо, 1971; Бехтерева, 1980; Смирнов, 1967; Collier et al., 1977; Grossman, 1970). Таким образом, эмоциональное реагирование связывается этими авторами в основном с подкорковыми центрами.

Однако эти исследования показали, что узко локализованные раздражения головного мозга вызывают лишь незначительное число эмоций. Остальные эмоции не имеют строгой локализации и образуются как условнорефлекторные сочетания базовых эмоций, образующиеся в процессе приобретения социального опыта.

Исследователи, придерживающиеся системных взглядов на подкорковый субстрат эмоций, говорят о существовании «эмоционального мозга» или так называемого «круга Пейпеца». «Эмоциональный мозг» изображается как система, состоящая из трех взаимосвязанных звеньев: 1) лимбической системы переднего мозга (гиппокамп, перегородка, периформная кора и другие образования); 2) гипоталамуса (32 пары ядер переднего комплекса, связанные с парасимпатической вегетативной нервной системой, а также задний комплекс, связанный с симпатической нервной системой); 3) лимбической области среднего мозга (центральное серое вещество, околоцентральная ретикулярная формация).

В настоящее время лимбической системе отводится роль координатора различных систем мозга, участвующих в обеспечении эмоционального реагирования, так как центральное звено «лимбического мозга» имеет двусторонние связи как с подкорковыми структурами, так и с различными областями коры больших полушарий. Роль новой коры в регуляции эмоций показана в ряде экспериментов на животных и клиническими наблюдениями на людях.

Рефлекторные механизмы возникновения эмоциональных реакций. Эмоциональные реакции могут возникать как непроизвольно, так и произвольно. Непроизвольное возникновение их может быть безусловнорефлекторным (например, эмоция испуга или эмоциональный тон ощущений) и условнорефлекторным.

Новорожденные дети, даже те, что родились без полушарий головного мозга, реагируют на пищу выразительной гримасой отвращения (Steiner, 1973). По мере обучения, как только ребенок начинает понимать, что значит «испорченная пища» (это происходит в возрасте около 7 лет), он начинает испытывать отвращение к любой

пище, которая кажется ему испорченной, при этом неважно, действительно ли она является таковой (Rozin, Fallon, 1987).

Американские психологии Дж. Уотсон и Р. Рейнор (Watson, Raynor, 1920) провели эксперимент по обусловливанию страха. Испытуемым был 11-месячный мальчик. Ему показали белую мышь, по отношению к которой он не проявил никаких признаков страха. Тогда экспериментаторы стали производить громкий лязгающий звук всякий раз, как мальчику показывали эту мышь. Из-за звука мальчик плакал и уползал прочь. После нескольких таких сочетаний ребенок начал пугаться и при появлении только одной мыши. А вскоре он стал бояться и других белых мохнатых объектов.

Этот эксперимент показывает, каким образом у человека возникают приобретенные страхи, проявляющие себя при попадании человека в бывшую для него когда-то травмогенную ситуацию.

Произвольный механизм появления эмоций связан, прежде всего, с оценкой человеком возможности и степени удовлетворения потребности. Эмоции могут явиться и результатом *представления* человеком тех или иных объектов, а также событий, как уже бывших, так и предстоящих (эмоциональный настрой и использование эмоциональной памяти).

Эмоции и высшая нервная деятельность. После знаменитой павловской сессии 1949 года, когда в нашей стране единственно правильным было объявлено учение о высшей нервной деятельности, а все явления связывались с условнорефлекторной деятельностью, механизмы эмоций стали рассматриваться только с этих позиций не только физиологами, но и психологами. Распространенной стала точка зрения, что к появлению эмоций приводит нарушение динамического стереотипа, условнорефлекторных связей. Так, А. Г. Ковалев (1970), опираясь на представления и высказывания И. П. Павлова, писал, что «легкость установления систем временных связей или отношений, которая определяется благоприятными внешними и внутренними условиями, связана с положительными эмоциями. И наоборот, отрицательные переживания вызываются трудностями в образовании временных связей... Особенно интенсивные эмоции человек испытывает при ломке или переделке систем временных связей, при резком изменении условий или требований, предъявляемых к нему. Наиболее яркое проявление эмоций можно наблюдать при разрыве привычных привязанностей, т. е. при нарушении стереотипа или укоренившейся системы связей» (с. 151).

Сам же Павлов говорил о *врожденных* эмоциях, связанных с удовлетворением или неудовлетворением врожденных потребностей и инстинктов, и о *приобретенных* (по механизму условных рефлексов) эмоциях, направленных на удовлетворение приобретенных в онтогенезе потребностей. В то же время он удивительно легко объяснял физиологические механизмы положительных и отрицательных эмоций: первые связаны с возбуждением, а вторые — с торможением. «Несомненно, — говорил он на одном из заседаний, — что физиологическая основа страха есть торможение. Значит, во всем длиннейшем ряду страх и боязнь — это будут все различные степени и маленькие вариации тормозного процесса» (Павловские среды, 1949, с. 316). Или: «эмоция отрицательного характера — это есть торможение» (Там же, 1954, с. 316).

В докладе «Физиология высшей нервной деятельности» Павлов говорил: «Нужно думать, что нервные процессы полушарий при установке и поддержке динамического стереотипа есть то, что обыкновенно называется чувствами в их двух основных категориях — положительной и отрицательной и в их огромной градации интен-

сивностей. Процессы установки стереотипа, довершения установки, поддержки стереотипа и нарушений его и есть субъективно разнообразные, положительные и отрицательные чувства...» (Павлов, 1951, с. 230). Такая слишком прямолинейная привязка механизма возникновения эмоций к высшей нервной деятельности и связанному с ней динамическому стереотипу была характерна для мышления Павлова, так как в другом докладе — «Динамическая стереотипия высшего отдела головного мозга» он опять повторяет ту же мысль: «Мне кажется, что часто тяжелые чувства при изменении обычного образа жизни, при прекращении привычных занятий, при потере близких людей, не говоря уже об умственных кризисах и ломки верований, имеют свое физиологическое основание в значительной степени именно в изменении, в нарушении старого динамического стереотипа и в трудности установления нового» (Там же с. 234-244). Конечно, ломка стереотипа может быть причиной негативных эмоций, но это причина, а не физиологический механизм эмоционального реагирования.

Р. Соломон и Д. Корбит (Solomon, Corbit, 1974) выдвинули не лишенную некоторых оснований гипотезу об *индукционном механизме возникновения противоположных по знаку эмоций,* в соответствии с которой активация позитивного аффекта косвенно активирует противоположный этой эмоции негативный аффект. И обратно, негативный аффект активирует позитивный аффект. Следовательно, радость является функцией некоторого первичного негативного переживания. Это соответствует физиологическим представлениям об индукции по одновременности, когда возбуждение одного центра приводит к торможению смежного, а торможение первого приводит к возбуждению второго.

Эмоции и вегетативная нервная система. Некоторые авторы связывают отрицательные эмоции преимущественно с активацией симпатического отдела вегетативной нервной системы, центральных адренергических структур, а положительные эмоции — с активацией парасимпатического отдела и структурами холинергической природы (Анохин, 1957; Калюжный, 1964; Bovard, 1961).

Однако П. В. Симонов (1970) отмечает, что многочисленные экспериментальные факты (Bartelt, 1956; Gellhorn, 1964 и др.) свидетельствуют об участии обоих отделов вегетативной нервной системы в реализации как положительных, так и отрицательных эмоциональных состояний и что взаимодействие центральных представительств симпатического и парасимпатического отделов не сводится к прямой реципрокности: усиление активности этих отделов может происходить одновременно. По данным Дж. Лейси и др. (Lacey et al., 1963), при одной и той же эмоциональной реакции могут наблюдаться учащение сердцебиения (симпатический сдвиг) и нарастание КГР (парасимпатический сдвиг). При отрицательных эмоциях, наряду с симптомами возбуждения симпатического отдела, Наблюдаются и признаки возбуждения парасимпатического отдела (Smith, Wenger, 1965). Так, при ожидании человеком болевого раздражения в последние 6-18 с перед включением тока отчетливо замедляется ЧСС. В исследовании Н. Д. Скрябина (1974) у некоторых людей наблюдалось урежёние сердцебиений при испуге. И, наоборот, при положительных эмоциях, например при просмотре развлекательного кинофильма, появляется симпато-адреналовый сдвиг (Levy, 1965).

Симонов считает, что степень участия симпатических и парасимпатических влияний зависит от характера отрицательной эмоции. Активно оборонительные, агрес-

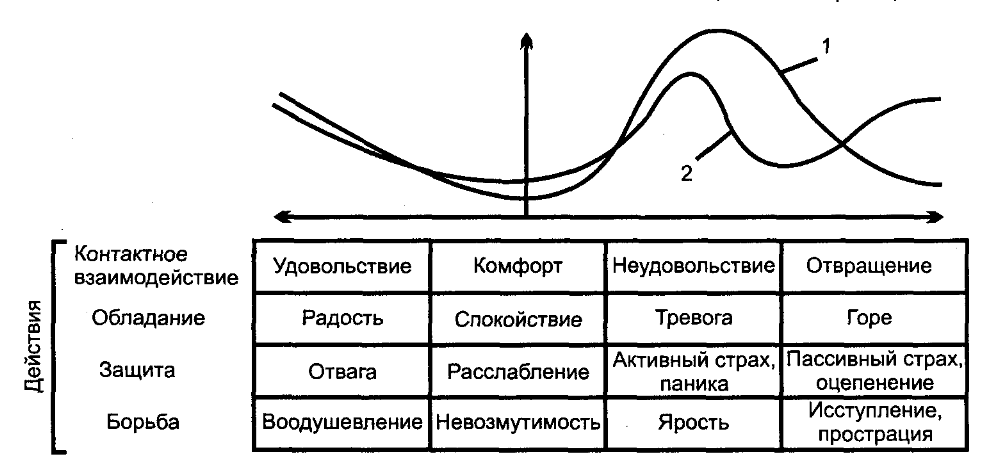


Рис. 3.1. Схема изменений активации симпатического (1) и парасимпатического (2) отделов вегетативной нервной системы при различных эмоциональных состояниях человека

сивные реакции обезьян сопровождаются учащением сердцебиений, пассивные оборонительные — замедлением сердцебиений (Джалиев и др., 1963).

Итогом рассмотрения этого вопроса может служить схема Симонова, представленная на рис. 3.1.

Эмоции и ретикулярная формация. Развитие физиологии, и прежде всего электроэнцефалографии привело к появлению еще одной теории возникновения эмоций — активационной, которую сформулировали Д. Линдсли (Lindsley, 1951) и Д. О. Хебб (Hebb, 1955). Согласно их представлениям, эмоциональные состояния определяются влиянием ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга. «Комплекс активации», возникающий при возбуждении ретикулярной формации, является физиологическим выражением эмоции и находит отражение в электроэнцефалограмме. Эта теория страдает односторонностью в понимании анатомо-физиологических механизмов возникновения эмоций.

Эмоции и гормональная система. Показано, что разные гормоны обусловливают различные эмоции. Так, дефицит норадреналина вызывает депрессию в виде тоски, а дефицит серотонина — депрессию, проявляющуюся в виде тревоги. Исследование мозга больных, покончивших с собой в состоянии депрессии, показало, что он обеднен как норадреналином, так и серотонином. Увеличение концентрации серотонина в мозге улучшает настроение (Данилова, 2000).

В. К. Мягер и А. И. Гошев (1964) изучали соотношение между адреналином и норадреналином при разных отрицательных эмоциях. Полученные ими данные представлены в табл. 3.1.

На гормональной регуляции базируется и вегетативно-гуморальная теория эмоций П. Хенри (Henry, 1986). Объясняя происхождение положительных и отрицательных эмоций, он выделяет две ортогональные системы активации, обусловливающие возникновение двух тенденций: борьба/бегство — безмятежность и депрессия — приподнятое настроение. Хенри считает, что каждая из трех отрицательных

Таблица 3.1

Соотношение между адреналином и норадреналином при разных отрицательных эмоциях

Эмоциональное состояние	Адреналин	Норадреналин
Тревога	Повышается	Повышается
Страх	Повышается	Понижается
Отчаяние	Понижается	Повышается
Плач	Понижается	Понижается

эмоций, которые им рассматриваются, имеет свой тип паттернов вегетативных реакций (рис. 3.2).

Гнев он связывает с возбуждением центрального ядра миндалины и увеличением содержания норадреналина и тестостерона. Для страха, возникающего при возбуждении базолатерального ядра миндалины, характерно преобладание выброса адреналина над норадреналином. Увеличивается, хотя и не намного, количество кортизола в крови, что свидетельствует об увеличении активности коры надпочечников. Депрессия, по Хенри, связана с возбуждением системы «гипофиз — кора надпочечников» и характеризуется выбросом кортикостероида, адренокортикотропного гормона (АКЇТ), эндорфинов и снижением количества тестостерона.

По мнению Хенри, для эмоций гнева и страха имеется единый противоположный полюс — положительная эмоция в виде переживания *состояния безмятежности*.

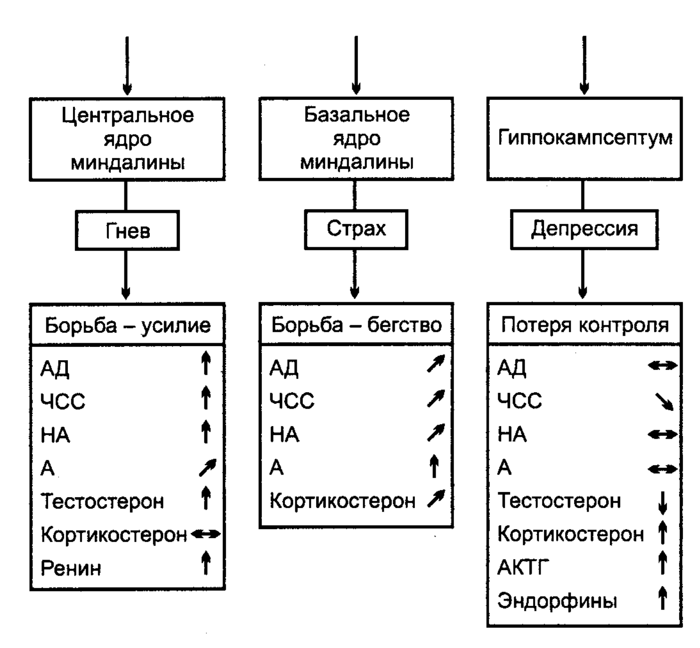


Рис. 3.2. Три типа паттернов вегетативных и гуморальных реакций, связанных с тремя отрицательными эмоциями

Оно сочетается со снижением активности коры надпочечников, следовательно, со снижением адреналина и норадреналина (рис. 3.3).

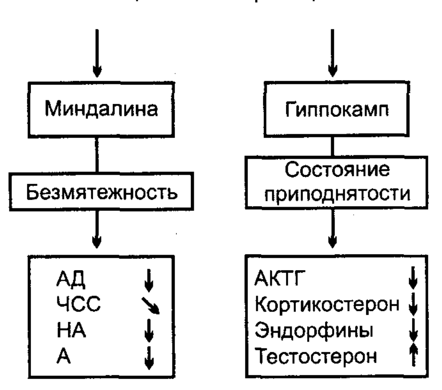


Рис. 3.3. Вегетативные и гуморальные паттерны состояний безмятежности и приподнятости

Противоположностью депрессии является состояние приподнятости. Ему соответствует снижение уровня АКТГ, кортизола и эндорфинов. Увеличивается содержание в крови половых гормонов (тестостерона — у мужчин, эстрогена и прогестерона — у женщин).

Эмоции и функциональная асимметрия больших полушарий головного мозга. По этому вопросу в настоящее время имеется уже довольно большая литература, но высказываемые в ней мнения не всегда совпадают. Одно время утвердилось представление о том, что эмоциональные реакции связаны с функционированием только правого полушария (Лурия, 1973; Суворова, 1978). Это дало основание говорить о левом полушарии как «неэмоциональной структуре» (Tucker, 1981). Однако в дальнейшем ученые пришли к пониманию, что в эмоциональном реагировании участвуют оба полушария. Правда, при этом мнения разошлись. И. А. Переверзева (1980) в обзоре литературы, в основном касающейся клинических наблюдений при очаговых поражениях того или иного полушария, выделила три группы ученых по признаку сделанных ими предположений:

1) о преимущественной роли правого полушария;
2) о связи правого полушария с отрицательными эмоциями, а левого — с положительными;
3) о дифференцированном участии обоих полушарий в осуществлении единого эмоционального акта с преимущественной ролью левого полушария.

Воспользуемся этим делением и посмотрим, насколько убедительны приводимые каждой группой ученых доказательства.

Первая группа приводит факты, что при правополушарном повреждении изменения касаются в основном восприятия и порождения эмоциональной экспрессии. Так, в исследовании Л. Я. Балонова и др. (1976) показано резкое ухудшение опознания эмоций на фотографиях при унилатеральном (правостороннем) судорожном припадке. X. Гарднер и др. (Gardner et al., 1975) выявили нарушение понимания юмора у больных с поражением правого полушария. Преимущество правого полушария обнаружено в восприятии не только лицевой экспрессии, но и речевой, притом не только на больных (Heilman et al., 1975), но и на здоровых (Carmon, Nachson, 1973; Haggard, Parkinson, 1971). Поданным В. П. Морозова (1985,1988), «эмоциональный слух» (т. е. способность распознавать качество и степень выраженности эмоций по голосу) выше, если сигналы подаются в левое ухо (т. е. преимущественно поступают в правое полушарие). Неправильные оценки эмоциональных стимулов в более грубой форме наблюдаются при подаче стимулов в правое ухо.

Показано, что при правополушарных очаговых поражениях у больных происходит обеднение эмоциональной выразительности поведения: бедность мимики и жестикуляции, замедление и интонационное обеднение речи: исчезает эмоциональная вы-

разительность голоса, речь становится монотонной (Бабенкова, Белый, 1975; Губина, 1964; Доброхотова, 1974; Лебединский, 1948; Хорошко, 1935; Borodetal., 1981). Наблюдаются несоответствие мимики больного его высказываниям, часто насильственный, неадекватный смех, маскообразное лицо. Эмоциональные реакции больных с левополушарным поражением более адекватны ситуации (Мороц, 1975).

На здоровых взрослых и детях было показано, что при переживании ими эмоций межпоЛушарная асимметрия по ЭЭГ возрастает за счет большей активации правого полушария (Айрапетьянц, 1977; Денисова, 1978; Davidson et al, 1979).

Вторая группа ученых более представительна, и ее мнение более реально отражает существующее положение с локализацией центров эмоций. Клиницистами уже давно отмечено, что очаговые поражения разных полушарий влекут за собой различные изменения в эмоциональной сфере. У больных с поражением правого полушария (и, следовательно, с освобождением от его контроля левого полушария) преобладает легкая вобудимость на фоне положительных эмоций, часто с эйфорией и шутливостью. У больных с поражением левого полушария (и освобождением от его контроля правогополушария) часто отмечаются депрессивные реакции (Бабенкова; Доброхотова; Лебединский; Ольшанский, 1978; и др.).

В опытах X. Терциана и Ц. Цекотто (Terzian, Zecotto, 1964) с использованием пробы Вада (угнетение функции одного полушария путем инъекции амитала натрия в правую или левую каротидную артерию), было показано, что после угнетения доминантного (левого) полушария наступала депрессивная реакция, а после угнетения правого полушария — эйфорическая. Аналогичные данные с использованием и других методов получены В. Л. Деглиным (1970), Л. Я. Балоновым и В. Л. Деглиным (1976), Г. Джианотти (Gianotti, 1969); Г. Росси и Г. Розадини (Rossi, Rosadini, 1976).

В эксперименте Р. Девидсона и др. здоровым лицам (праворуким) показывались телевизионные фильмы с одновременной регистрацией ЭЭГ. Выявилось, что при переживании положительных эмоций повышалась активация лобной доли левого полушария, а при переживании отрицательных эмоций повышение активации наблюдалось в лобной доле правого полушария. В. В. Суворова тоже выявила различия в активации полушарий у здоровых лиц с преобладанием положительных или отрицательных эмоций.

С. Даймонд (Dimond, 1976) обнаружил, что содержание просмотренного фильма по-разному оценивается при его предъявлении в правое и левое полушария: правое полушарие связано с преимущественной оценкой «неприятного и ужасного», а левое — «приятного и смешного». В другом эксперименте было выявлено, что ЧСС значимо увеличивается, когда левое полушарие «воспринимает» смешной фильм, а правое — «страшный» фильм. Если же правое полушарие «воспринимало» смешной фильм, ЧСС значимо не возрастала (Dimond, Farrington, 1977). По данным П. Рентер-Лоренц и Р. Девидсона (Renter-Lorenz, Davidson, 1981), время опознания мимического выражения радости оказалось меньшим при предъявлении слайда в правое поле зрения (т. е. в левое полушарие), чем в левое. При опознании «печали» соотношение было обратным. М. Натале и Р. Гур (Natale, Gur, 1981) показали, что правополушарные оценки нейтральных лиц более негативны, чем левополушарные. Г. Ахерн и Г. Шварц (Ahern, Schwarz, 1979) нашли, что эмоционально-положительные вопросы вызывают преимущественную активацию левого полушария по сравнению с отрицательными.

Слова с разным эмоциональным значением тоже по-разному «воспринимаются» правым и левым полушариями: для негативных слов имеется предпочтение правого полушария (Gravis et al., 1981; Шапкин, 2000).

По Р. Девидсону, около половины самооценок состояния «счастья» определяется доминированием активности во фронтальных областях левого полушария. У 10-месячных младенцев восприятие лица человека с выражением счастья сочеталось с большей ЭЭГ-активацией в левом полушарии (Davidson, Fox, 1982). В то же время у пациентов с депрессией фокус активации находится во фронтальной и центральной долях правого полушария. В другом исследовании новорожденным давали пробовать сладкий сироп и раствор лимонной кислоты. Проглатывание сиропа вызывало ЭЭГ-активацию в левом полушарии, а гримаса отвращения при пробовании кислоты сопровождалась ЭЭГ-активностью в правом полушарии.

В исследовании Н. Фокса и Р. Девидсона (Fox, Davidson, 1987) показано, что младенцы при виде устремленной к ним с распростертыми объятиями матери испытывают радость, что находит отражение в усилении активности, регистрируемой с помощью ЭЭГ, в левом полушарии. В то же время угроза разделения с матерью вызывала усиление активности в правом полушарии.

Р. Девидсон и В. Геллер считают, что знак эмоции зависит от соотношения активности левой (ЛФК) и правой (ПФК) фронтальной коры. В. Геллер (Heller, 1993) представила это в виде двух неравенств:

ЛФК > ПФК = положительные эмоции
ПФК > ЛФК = отрицательные эмоции

Согласно *третьей группе* ученых, оба полушария участвуют в осуществлении единой эмоциональной реакции, причем главная роль отводится левому полушарию (Балонов, Деглин, 1976; Балонов, Деглин, Николаенко, 1976; Деглин, Николаенко, 1975). Эти авторы считают, что обязательным условием улучшения настроения является активация левого полушария, а обязательным условием ухудшения настроения — инактивация этого полушария. Однако Д. Харман и В. Рэй (Harman, Ray, 1977) получили противоположную направленность в изменении активации левого полушария при положительных и отрицательных эмоциях. Э. Штраус (Straus, 1983) показал, что как эмоционально-позитивные, так и эмоционально-негативные слова узнаются более точно левым полушарием, а не правым. М. Н. Русалова (19876) обнаружила, что оценка эмоционального фона по мимике зависит от степени активации левого полушария: при повышении уровня активации преобладают положительные эмоции, при снижении — отрицательные.

Объясняя столь разноречивые данные, И. А. Переверзева справедливо указывает на то, что у разных авторов различны показатели эмоциональных реакций, различны причины поражения мозга, различны экспериментальные приемы, использовавшиеся на здоровых людях, что не могло не вызвать различие в наблюдаемых фактах и делаемых выводах. Следует согласиться с Переверзевой, что наиболее перспективным путем изучения этого вопроса является выделение элементов эмоционального акта и изучение их привязанности к различным участкам мозга. Когда же изучается просто эмоция, просто эмоциональность, просто экспрессия, просто положительные или отрицательные переживания, такие подходы, хотя и позволяют создавать какое-

то представление о роли полушарий в эмоциональном реагировании, являются лишь началом пути в изучении этого вопроса.

Завершая обсуждение вопроса о роли правого и левого полушарий в эмоциональных реакциях, приведу интересные данные, полученные Р. Сперри с сотрудниками (Sperry et al., 1964; Zaidel, Sperry, 1974) при изучении поведения больных до и после перерезки у них по медицинским показаниям мозолистого тела, соединяющего оба полушария. Это дало возможность изучать функции каждого полушария изолированно от другого. Обнаружилось, что правое полушарие не может обеспечивать *называние* воспринимаемых объектов, в том числе и эмоциогенных. Так, если мужчине предъявляли в левое зрительное поле и, следовательно, в зрительные центры правого полушария, изображение обнаженной женщины, то он не в состоянии был сообщить, что за объект ему показывали, хотя при этом давал эмоциональную реакцию на увиденное.

Анатомо-физиологическая теория эмоций Дж. Грэя[1]. Ученик Г. Айзенка Дж. Грэй выделяет три мозговые системы, которые определяют появление трех основных групп эмоций: тревожности, радости—счастья и ужаса—гнева. Система мозговых структур, генерирующая тревожность, названа автором теории *системой поведенческого торможения {Behaviour Inhibition System,* или *BIS).* Эта система отвечает на условные сигналы наказания или отмены положительного подкрепления, а также на стимулы, содержащие «новизну». Ее активность блокируется антитревожными веществами (барбитуратами, алкоголем, бензодиазепинами).

Вторая система — *система борьбы и бегства* — связана с эмоциями ярости и ужаса. Она реагирует на безусловные аверсивные раздражители. Ее активность блокируется аналгетиками (морфинами), а на антитревожные вещества она не реагирует.

Третья система — *система приближающегося поведения {Behaviour Approach System,* или *BAS).* Адекватными для нее стимулами являются условные сигналы награды (пищи, воды и т. д.). Эмоции, возникающие при активации *BAS,* связаны с приятным предвидением, надеждой, переживанием подъема, счастья.

Индивидуальные особенности эмоциональности человека зависят, по Дж. Грэю, от баланса этих эмоциональных систем. Повышенная индивидуальная активированность *BIS* предопределяет склонность человека к высокой тревожности. Доминирование системы борьбы/бегства отражает склонность к агрессии или активному защитному поведению. От преобладания *BAS* зависит склонность к проявлению положительных эмоций, оптимизму.

[1] Здесь дается краткое изложение этой теории. Те, кто заинтересуется этой теорией, могут обратиться к книге Н. Н. Даниловой (2000).

Глава 4

Роль и функции эмоций

4.1. Целесообразность эмоций

Обсуждая вопрос о значении эмоций для существования животных и человека, П. В. Симонов (1966) пишет: «Трудно допустить, чтобы их (эмоций. — *Е. И.)* наличие было биологически бессмысленным, хотя определить значение эмоций в приспособительном поведении живых существ гораздо труднее, чем может показаться на первый взгляд. Внесению ясности в этот действительно трудный и спорный вопрос немало мешает существующая терминологическая неразбериха. Многие авторы склонны отождествлять эмоции с разнообразными потребностями живых организмов. Менее всего повезло термину "мотивация" (влечение, побуждение, желание). Этот термин совершенно произвольно употребляется то как синоним потребности, то как слово, почти совпадающее с понятием "эмоция". Особенно запутана эта проблема в физиологии, хотя, казалось бы, именно физиологи должны строго и последовательно классифицировать изучаемые явления. С точки зрения некоторых физиологов, "эмоция", "инстинкт", "безусловный (врожденный) рефлекс" — практически совпадающие понятия. Все ясно и просто: пищевой рефлекс — пищевая эмоция, голод. Оборонительный рефлекс — оборонительная эмоция, агрессия, страх, ярость. Половой рефлекс — половое влечение...

К сожалению, вся эта схема далека от действительности и крайне непродуктивна в теоретическом отношении» (с. 8-9). С этим нельзя не согласиться.

К. Изард (2000) полагает, что человеческие эмоции возникли для закрепления взаимной привязанности матери и ребенка. «По мере эволюции наших предков период взросления и обучения молодых особей становился все более длительным — им требовался все больший и больший срок, чтобы научиться добывать пищу, заботиться о себе. Для того чтобы ребенок выжил, между ним и человеком, заботившимся о нем (обычно это мать), должна была возникнуть тесная взаимная привязанность. Мы не знаем, каким образом она возникла и как трансформировалась в ходе эволюции, но, основываясь на данных современных исследований, можно с уверенностью утверждать, что цементирующим фактором взаимной привязанности матери и ребенка являются эмоции» (с. 19). Читая это, хочется повторить приведенные выше слова П. В. Симонова: к сожалению, вся эта схема тоже далека от действительности. Почему все эмоции сведены только к привязанности и только между людьми? Разве нет привязанности у животных к человеку и разве эта привязанность нужна животным, чтобы научиться выживать?

Функции и роль эмоций. Говоря о том, для чего человеку и животным нужны эмоции, следует, с моей точки зрения, различать их *функции* и *роль.* Функция эмоций —- эхо *узкое природное предназначение,* работа, выполняемая эмоциями в организме, а их роль (обобщенное значение) — это *характер и дпепенъ участия* эмоций в чем-либо, определяемая их функциями, или же их влияние на что-то помимо их природного предназначения (т. е. вторичный продукт их функционирования)[1]^ Роль эмоций для животных и человека может быть положительной и отрицательной. Функция эмоций, исходя из их целесообразности, предопределена природой быть только положительной, иначе, зачем бы они появились и закрепились? Можно возразить, что эмоции могут оказывать на организм и разрушительное воздействие. Но это связано с чрезмерно выраженными сопутствующими эмоциям физиологическими изменениями в организме, связанными не с качеством регулирования (эмоциональным), а с его *интенсивностью.* Это роль эмоций, а не их функция. Витамины и соль полезны для организма, но их избыточный прием может привести к заболеванию или отравлению. Так и с эмоциями. Выполняя свои биологические функции, эмоции «не спрашивают» человека, полезно ему это или вредно с его точки зрения. Роль же эмоций оценивается именно с личностных позиций: мешает возникшая эмоция или ее отсутствие достижению цели, нарушает или нет здоровье человека и т. д.

Именно о роли эмоций, а не об их функции, спорили еще стоики и эпикурейцы, обсуждая вопрос об их полезности или вредности. Спор этот продолжается и в наше время, так как имеются данные как за, так и против каждой точки зрения[2].

4.2. Роль «положительных» и «отрицательных» эмоций

«Отрицательные» эмоции, по мнению Б. И. Додонова, играют более важную биологическую роль по сравнению с «положительными» эмоциями. Не случайно механизм «отрицательных» эмоций функционирует у ребенка с первых дней появления его на свет, а «положительные» эмоции появляются значительно позднее (Макарова, 1968). «Отрицательная» эмоция — это сигнал тревоги, опасности для организма. «Положительная» эмоция — это сигнал возвращенного благополучия. Ясно, что последнему сигналу нет необходимости звучать долго, поэтому эмоциональная адаптация к хорошему наступает быстро. Сигнал же тревоги должен подаваться до тех пор, пока опасность не устранена. Вследствие этого застойными могут оказаться только «отрицательные» эмоции. При этих условиях здоровье человека действительно страдает. «Отрицательные» эмоции вредны лишь в избытке, как вредно все, что превышает

---

[1] Имеется и книжное понимание функции как роли, значения, однако, в отличие oi книжного понимания, я буду различать понятия «функция» и «роль».

[2] Различия между функцией и ролью отчетливо можно проиллюстрировать на двигательном аппарате, функцией которого является перемещение человека и животных в пространстве, а роль этого перемещения определяется познанием окружения, приближением к источнику питания и овладением им и т. д., т. е. тем, что человек или животное приобретает в процессе выполнения двигательным аппаратом своей функции.

норму (в том числе и положительные аффекты). Страх, гнев, ярость повышают интенсивность обменных процессов, приводят к лучшему питанию мозга, усиливают сопротивляемость организма перегрузкам, инфекциям и т. д. (Лукьянов, 1966).

О полезности «отрицательных» эмоций умеренной интенсивности свидетельствуют опыты на крысах, проведенные В. В. Фролькисом (1975): из трех групп подопытных крыс дольше всего жили те, которых систематически подвергали стрессовым воздействиям средней силы — пугали, брали в руки и т. д.

Опираясь на положение Э. Гельгорна и Дж. Луфборроу (1966) о динамическом равновесии парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, связанного с «положительными» эмоциями, и симпатического отдела вегетативной нервной системы, связанного с «отрицательными» эмоциями, Б. И. Додонов заключает, что «для организма важно не сохранение однообразно положительных эмоциональных состояний, а постоянный их динамизм в рамках определенной, оптимальной для данного индивида интенсивности» (1978, с. 82).

В то же время имеются данные (Янкина, 1999), что уровень развития интеллекта выше у дошкольников с преобладанием «положительных» эмоций и ниже — с преобладанием «отрицательных». Правда преобладание «отрицательных» эмоций и средний уровень интеллекта по тесту Д. Векслера был у детей с эмоциональными нарушениями. Как обстоит дело у детей с нормальным развитием эмоциональной сферы, остается неясным.

С точки зрения П. В. Симонова, нервные механизмы положительных эмоциональных реакций более сложные и тонкие, чем отрицательных. Он считает, что «положительные» эмоции имеют самостоятельное приспособительное значение, т. е. роль «положительных» эмоций отлична от роли «отрицательных» эмоций: «положительные» эмоции побуждают живые системы активно нарушать достигнутое «уравновешивание» с окружающей средой: «Важнейшая роль положительных эмоций — активное нарушение покоя, комфорта, знаменитого "уравновешивания организма с внешней средой"» (1970, с. 52).

«Отрицательные эмоции, — пишет Симонов, — как правило, обеспечивают сохранение того, что уже достигнуто эволюцией или индивидуальным развитием субъекта. Положительные эмоции революционизируют поведение, побуждая искать новые, еще не удовлетворенные потребности, без которых немыслимо наслаждение.

Это не свидетельствует об абсолютной ценности положительных эмоций. Они могут быть обусловлены примитивными, эгоистическими, социально неприемлемыми потребностями. В подобных случаях мы несомненно отдадим предпочтение таким отрицательным эмоциям, как тревога за судьбу другого человека, сострадание к попавшим в беду, возмущение несправедливостью. Социальную ценность эмоций всегда определяет мотив, вызвавший ее к жизни» (1970, с. 63).

Без «положительных» эмоций, отмечает Симонов, трудно себе представить те формы освоения действительности, которые не продиктованы непосредственным утилитарным эффектом: игру, художественное творчество и восприятие произведений искусства, теоретическое познание. Он полагает, что в этих областях деятельности человека побуждающее влияние «отрицательных» эмоций ничтожно, если оно вообще имеется.

Думается, что это заявление излишне категорично. Ему противоречит проявление экстрапунитивной формы фрустрации как стремление доказать себе и другим слу-

чайность творческой неудачи. А разве люди воспринимают произведения искусства только ради положительных переживаний? Почему же тогда зрители плачут на спектаклях и в кино?

Говоря о роли эмоций в жизни человека неправомерно ставить вопрос, для чего, с какой целью некто *переживает* эмоции, как это имеет место у Л. М. Аболина (1987). Такие вопросы правомерны в отношении сознательно ставящихся целей. Эмоции же возникают чаще всего непроизвольно. Поэтому по отношению к ним можно поставить только вопрос: какая польза или вред может быть человеку от возникновения той или иной эмоции (исходя из предназначенных им природой функций)?

Отвечая на этот вопрос, следует учитывать, что положительная роль эмоций не связывается прямо с «положительными» эмоциями, а отрицательная роль — с «отрицательными». Последние могут служить стимулом для самосовершенствования человека, а первые — явиться поводом для благодушия. Многое зависит от целеустремленности человека и условий его воспитания.

* * *

Мнения ученых о значении эмоций и выполняемых ими функциях расходятся. Однако несомненна главная функция эмоций — их участие в управлении поведением человека и животных.

4.3. Роль и функции эмоций в управлении поведением и деятельностью

История вопроса

Участие эмоций в управлении поведением и деятельностью человека обсуждалось еще мыслителями Древней Греции. Например, Аристотель, рассматривая причины познания, пришел к выводу, что ее побудителем является чувство удивления: «Ибо и теперь и прежде удивление побуждает людей философствовать, причем вначале они удивляются тому, что непосредственно вызывало недоумение, а затем, мало-помалу продвигаясь таким образом далее, они задавались вопросом о более значительном, например, о смене положения Луны, Солнца и звезд, а также о происхождении вселенной» (1976, с. 69).

Роль эмоции удивления в управлении познавательной деятельностью рассмотрена и Р. Декартом. Вообще он рассматривал значение эмоций в более широком аспекте. Так, он отмечал роль «страсти» в запоминании: «Сколько бы раз неизвестный нам предмет не появлялся в поле нашего зрения, мы совершенно не храним его в нашей памяти, если только представление о нем не укрепилось в нашем мозгу какой-нибудь страстью» (1950, с. 632). Декарт, а затем и Спиноза создали учение об аффектах как побудителях активности человека. «...Главное действие всех людских страстей заключается в том, что они побуждают и настраивают душу человека желать того, к чему эти страсти подготавливают его тело», — писал Декарт (с. 615).

Голландский философ Б. Спиноза в середине XVII века тоже считал главной побудительной силой поведения аффекты, к которым он относил в первую очередь вле-

Таблица 4.1

Проявления и этапы психической деятельности (по Н. Я. Гроту)

Ее моменты	**Первоначальные психические явления**	**Осложненные психические явления**
Объективная восприимчивость	ощущения	представления и понятия (идеи вообще)
Субъективная восприимчивость	чувствования удовольствия или страдания	чувства и волнения
Субъективная деятельность	стремления	желания и хотения
Объективная деятельность	движения	действия и поступки

чения, связанные как с телом, так и с душой. Он писал: «Желание, возникающее вследствие неудовольствия или удовольствия, ненависти или любви, тем сильнее, чем больше эти аффекты» (1957, с. 489). Спиноза также отметил двойственный характер эмоций, которые могут благоприятствовать способности тела к действию или ограничивать ее.

Позднее 3. Фрейд (Freud, 1894) приравнивал аффекты к психической энергии как источнику мотивации.

Несколько иной аспект роли эмоций (чувствований) в управлении поведением отметили Н. Я. Грот (1879-1880) и Г. Мюнстерберг (1997).

Грот разработал четырехзвенную классификацию психической деятельности, в которой чувствование и эмоции поставил на второе место как следствие ощущений и представлений и как один из этапов управления жизнедеятельностью организма (табл. 4.1).

Грот полагал, что «ощущения сами по себе еще не *способны регулировать* отправлений организма, к какой бы области — обмена вещества или обмена впечатлений — они ни относились. Ощущения служат только показателями того, *что происходит в различных наших органах* под влиянием разнообразнейших действий внешней среды. Они, следовательно, представляют только первый шаг к регулированию процессов организма, т. е. снабжают сознание *основаниями* для такого регулирования и дают ему первый толчок. Настоящим регулятором взаимодействия организма с окружающей средою является только *весь психический оборот* в совокупности, и каждый момент этого оборота есть новый шаг к окончательному регулированию такого взаимодействия» (1984, с. 72). И далее Грот задается вопросом — какая роль в этом акте регулирования принадлежит чувствованиям (эмоциям)? «Чувствования, — пишет он, — как продукт субъективной оценки ощущений, очевидно, отвечают на вопрос: *какое значение в экономии целого организма имеет это нечто, происходящее в каком-нибудь нашем органе и открытое нами при содействии ощущения?* Ответом на этот вопрос служат чувствования *удовольствия* и *страдания.* Отсюда мы можем уже с полною достоверностью утверждать, что чувствования служат продуктом оценки внутренних отношений» (Там же, с. 72-73).

Представленные в таблице этапы психической деятельности Грот считал универсальными, имеющими место даже при безусловнорефлекторном реагировании. Выпадение же средних звеньев (чувствований и стремлений, желаний) он связывал с

тем, что интенсивность процесса такова, что между ощущением и действием не успевает наступить оценка, либо с тем, что действия из-за частых повторений превращаются в автоматические. Однако он считал, что это выпадение только кажущееся: например, в первом случае оценка проходит так быстро, что субъект не успевает отдать себе отчета в ней, не успевает осознать ее. Выпадение одного из средних звеньев Грот объяснял слиянием этих двух звеньев в одно звено, поглощением одного звена другим. Таким образом, он объяснял инстинкт, в котором момент чувства, т. е. субъективного восприятия, поглощается стремлением — субъективным движением.

Г. Мюнстерберг, отмечая побудительную и усиливающую (энергетическую) роль эмоций, писал: «...Эмоция должна направлять весь организм к действию какого-нибудь одного определенного рода. Подобно тому, как внимание дает концентрацию представления против всех мешающих, соперничающих представлений, точно так же эмоция дает концентрацию реакции и задерживает все остальные возможные деятельности. ...Эмоция — это органическая волна, которая проходит через всю центральную нервную систему, подавляя и устраняя все, что не имеет отношения к источнику эмоционального возбуждения» (с. 200). Нетрудно заметить, что, по существу, речь идет *об участии эмоций в создании доминантного очага,* направляющего поведение человека и животного.

Надо отметить, что в истории изучения эмоций был и другой период, когда эмоции рассматривались, как отметил Л. С. Выготский, «как побочные явления, никак не участвующие в реальной жизни человека, как простое осознание периферических изменений» (1984, с. 264). Так, У. Мак-Дугалл определил эмоции как аффективный аспект инстинкта, а Г. Спенсер и Т. Рибо объявили эмоциональные состояния человека пережитками его животного прошлого. Ж.-П. Сартр (Sartre, 1960) считает, что эмоции приводят к «деградации сознания». Была высказана и противоположная точка зрения, что под натиском прогрессирующего интеллекта деградируют эмоции (Т. Рибо).

Эта позиция ряда английских и французских ученых была отвергнута. Участие эмоций в управлении поведением и деятельностью человека было признано большинством психологов, что нашло отражение в *«мотивационной» теории эмоций,* которая отстаивает функциональное единство эмоциональных и мотивационных процессов. Из отечественных ученых еще в начале XX века этой позиции придерживался Л. И. Петражицкий (1904, 1908). Во второй половине XX века эта теория окончательно оформилась и получила широкое распространение среди западных психологов (Leeper, 1948, 1965,1970; Arnold, Gasson, 1954; Young, 1961; Bindra, 1969; Tomkins, 1970).

Признается она и отечественными учеными, притом часто даже излишне категорично. Так, С. Л. Рубинштейн (1946) писал, что эмоции являются субъективной формой существования мотивации (потребностей): «Выступая в качестве проявления потребности, — в качестве конкретной психической формы ее существования, эмоция выражает активную сторону потребности... Возникая... в деятельности индивида, эмоции или потребности, переживаемые в виде эмоций, являются вместе с тем побуждениями к деятельности» (с. 460). То же пишет и Г. X. Шингаров (1974): «...Эмоции можно рассматривать в качестве конкретной психологической формы существования потребностей» (с. 220). В. К. Вилюнас (1986), говоря о биологической мотивации, доказывает близость понятий «мотивация» и «эмоции» и чуть ли не отождествляет их. Вслед за С. Л. Рубинштейном он определяет эмоции как субъективную

форму существования мотивации. Практически, отождествление эмоциональных и мотивационных феноменов имеет место у Г. М. Бреслава (1984), когда он пишет об «эмоциональной децентрации», понимая под ней способность представить *желания* другого человека. В словаре «Психология» (1990, с. 461) говорится, что «эмоции — субъективная форма выражения потребностей», которые предшествуют деятельности по их удовлетворению, побуждая и направляя ее. Близка к этому и позиция В. В. Бойко (1986), который считает, что «эмоции — это генетические программы поведения, обладающие энергетическими свойствами — способностью воспроизведения, трансформации, динамикой, интенсивностью, побуждающим влиянием» (с. 33). Эмоции в качестве первичной движущей силы — мотивационной системы, лежащей в основе структурализации инстинктивных влечений, рассматриваются Г. Ловальдом (Loewald, 1978) и О. Кернбергом (Kernberg, 1982). Конечно, нельзя отрицать связь эмоций с потребностями и мотивацией, но нельзя их и отождествлять и связывать неразрывными узами. Во-первых, субъективной формой биологических потребностей является эмоциональный тон ощущений, а не эмоции. Во-вторых, не каждый мотивационный процесс сопровождается возникновением эмоции (например, в стереотипных ситуациях).

Чувства тоже связывают с потребностями и мотивами. Так, Р. С. Немов (1990) полагает, что количество и качество потребностей человека, в целом, соответствует числу и разнообразию эмоциональных переживаний и чувств, причем чем выше потребность по своей социальной и нравственной значимости, тем возвышеннее соответствующее чувство. Получается, что к каждой потребности «прикреплена» специфическая эмоция или какое-либо из чувств. В словаре «Психология» (1990) о чувствах говорится, что они открывают личности предметы, отвечающие ее потребностям, и побуждают к деятельности по их удовлетворению, и что «чувства представляют собой конкретно-субъективную форму существования» потребностей (с. 445). И далее: «самого по себе знания мотивов, идеалов, норм поведения недостаточно для того, чтобы человек им руководствовался; только став предметом устойчивых чувств, эти знания становятся реальными побуждениями к деятельности» (с. 446).

Связи мотивации с эмоциями уделяли внимание многие психологи. Давая общий обзор их работ В. К. Вилюнас (1984) отмечает, что решение этого вопроса во многом определяется тем, чтó включают авторы в класс эмоциональных явлений, входят ли в него специфические переживания, имеющие побуждающий характер — влечения, желания, стремления и т. п. Вилюнас указывает на наличие мотивационной теории эмоций, начало которой положил еще Б. Спиноза. В соответствии с одной из рассматриваемых позиций, желания являются разновидностью эмоций, а эмоции выполняют побуждающую поведение функцию. Вилюнас полагает, что такая позиция сформировалась потому, что человеку трудно распознать подлинные причины своего поведения, в то время как эмоции, сопровождающие процесс мотивации, отчетливо переживаются и именно ими человек реально руководствуется в жизни. Эта позиция единой интерпретации эмоциональных и мотивационных процессов была определяющей вплоть до конца XIX — начала XX века (Петражицкий, 1908), но не утратила своих сторонников и по настоящее время (Липер, 1948; Duffy, 1948; Arnold, Gasson, 1954; Young, 1961; Bindra, 1969; Tomkins, 1970).

Действительно, подчас бывает довольно трудно выделить эмоциональное в мотиве. Поэтому одно и то же явление разные авторы рассматривают то как проявление воли, то как мотивацию, то как эмоцию. Такое произошло, например, с изучением

влияния соревновательного мотива (личного и командного) на успешность деятельности человека. Для Ю. Ю. Палайма (1968) соревновательный мотив является силой воли, а для А. В. Ильина (1960) — эмоциональным состоянием. И оба они правы. Соревновательный мотив усиливает эмоциональные переживания человека, а последние усиливают энергетику мотива и волевого усилия.

Другие психологи, вслед за Н. Гротом (1879-1880) и В. Вундтом (1912), отделяют побуждающие переживания от эмоциональных. В результате мотивация и эмоции рассматриваются современной классической психологией как две самостоятельные проблемы, связи между которыми, как полагает В. К. Вилюнас, сопоставимы, например, со связями между восприятием и вниманием или памятью и мышлением.

Р. Лазарус (Lazarus, 1968) выступил с критикой теорий, трактующих эмоцию как мотивацию, мотиватор или побуждение (драйв). Он считает, что этим теориям свойствен ряд общих недостатков.

Эмоции не рассматриваются как реально существующие явления со своей качественной спецификой. Исследуются приспособительные последствия эмоций, а сами они трактуются как быстро исчезающая промежуточная мотивационная переменная.

Не исследуются предшествующие причины и условия возникновения эмоций. Этот недостаток проистекает из первого, поскольку недооценка эмоций как самостоятельных реакций делает не обязательным выяснение причин их появления.

Эти теории включают ограниченный круг эмоций — тревогу, страх, реже — гнев. В то же время включение в них других отрицательных эмоций, не говоря уже о положительных, вызывает большие затруднения.

В критикуемых теориях эмоции изолируются от приспособительных форм поведения, следующих за ними и ими побуждаемых. Р. Лазарус же считает это поведение фундаментальным компонентом целостного эмоционального события.

Теории, рассматривающие эмоцию как мотивацию, являются, по мнению Р. Лазаруса, не «предсказующими», а описательными. Эмоция и поведенческая реакция связаны между собой в этих теориях случайным образом, в зависимости от той или иной истории научения и подкрепления индивида, а так как эта история не подконтрольна исследователю, то предсказать различные формы поведения становится невозможным.

М. Арнольд (Arnold, 1969), подводя итог обсуждению вопроса о мотивирующей функции эмоций в зарубежной психологической литературе, пишет, что «отношение между эмоциями и мотивацией, изображаемое в теоретической литературе, остается совершенно не ясным. Хотя снова и снова утверждается, что эмоции мотивируют, едва ли кто-либо смог выступить и недвусмысленно объяснить, как именно это происходит» (р. 1041). В. К. Вилюнас считает это обвинение психологов в неспособности дать такое объяснение несправедливым. При этом он ссылается на высказывание С. Л. Рубинштейна, что эмоции являются субъективной формой существования потребностей (мотивации). «Это значит, — пишет Вилюнас, — что мотивация открывается субъекту в виде эмоциональных явлений, которые сигнализируют ему о потребностной значимости объектов и побуждают направить на них деятельность. Эмоции и мотивационные процессы при этом не отождествляются: являясь субъективной формой существования мотивации, эмоциональные переживания представляют собой лишь итоговую, результативную форму ее существования, не отражающую всех

тех процессов, которые подготавливают и определяют появление эмоциональных оценок и побуждений» (с. 12-13).

Мне представляется, что это только иллюзия объяснения. Во-первых, нельзя согласиться с утверждением, что эмоция является итоговой формой мотивационного процесса. Неудовлетворение потребности из-за сознания невозможности сделать это сейчас тоже вызывает эмоции, хотя мотивационный процесс так и не развернулся. Во-вторых, не каждый мотивационный процесс пробуждает к жизни эмоциональные переживания (хотя переживание потребностного состояния как ощущения нужды тоже является субъективной формой существования потребности).

В. К. Вилюнас (1976) приписывает эмоциям также и функцию организатора нестереотипного целенаправленного поведения. По мнению автора, эмоция обладает способностью к координации и сочетанию ряда единичных процессов чувствительности в целенаправленный поведенческий акт.

Поэтому, очевидно, не случайно в последнее время все чаще в психологической литературе используется термин *«эмоциональнаярегуляция»*. Н. В. Витт (1981,1986) уделила этому понятию пристальное внимание, особенно в отношении регуляции речемыслительных процессов. Эмоциональную регуляцию она рассматривает в двух планах — осознанном и неосознанном. Первый является результатом проявления стабильного эмоционального отношения человека к объектам и отражает индивидуальные особенности управления «сверху» (т. е. самим субъектом) внешней выраженностью этого отношения и его флуктуации, вызываемых и ранее пережитыми, и актуальными эмоциональными состояниями. Второй (неосознаваемый) план эмоциональной регуляции, обусловленный первичной пристрастностью человека и его актуальными эмоциональными состояниями, получает непосредственную выраженность в эмоциональной окраске процесса и результатов деятельности.

Я полагаю, вряд ли стоит говорить об эмоциональной регуляции как самостоятельном виде регуляции (управления). Как справедливо отмечает К. Изард, эмоциональная система редко функционирует независимо от других систем. Некоторые эмоции или комплексы эмоций практически всегда проявляются во взаимодействии с перцептивной, когнитивной и двигательной системами. И эффективное функционирование личности зависит от того, насколько сбалансирована и интегрирована деятельность различных систем.

Очевидно, что эмоциональные реакции являются спутником и советчиком как мотивационного процесса, так и всего процесса произвольного управления. Однако для того чтобы понять, какое место занимают эмоциональные явления в управлении поведением и деятельностью человека, нужно, во-первых, учитывать, какой своей стороной (субъективной, физиологической или экспрессивной) они участвуют в этом управлении и, во-вторых, на какой стадии управления (на стадии мотивации, инициации, мобилизации, оценке результата) происходит их вмешательство. Этим определяется и различная роль эмоционального реагирования в управлении: отражательно-оценочная (сигнальная), побудительная и энергетическая.

Отражательно-оценочная роль эмоций

Еще Ч. Дарвин писал, что эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий

для удовлетворения своих потребностей. Эта роль эмоций проявляется за счет *субъективного компонента эмоционального реагирования (переживания)* и в основном на начальном этапе произвольного управления (при возникновении потребности и развертывании на ее основе мотивационного процесса) и на конечном этапе (при оценке достигнутого результата: удовлетворении потребности, реализации намерения).

Отражательная функция эмоций признается не всеми учеными. В. К. Вилюнас (1979) считает, что «эмоции выполняют функцию не отражения объективных явлений, а выражения субъективных к ним отношений» (с. 7). И он, пожалуй, прав. Для отражения реальности у животных и человека имеются анализаторы и мышление. Они выполняют роль зеркала, которое отражает то, что есть. Нравится человеку то, что он видит в зеркале или нет — это не зависит от зеркала, оно не дает оценку отражаемому. Оценка (отношение) зависит от субъективного восприятия видимого, которое сопоставляется с эталонами, желаниями, вкусами человека.

Следует отметить, что по поводу соотношения переживания и оценки (что первично, а что вторично) среди ученых бытуют различные мнения. В. С. Магун (1983) полагает, что переживание предшествует оценке; М. Арнольд (Arnold, 1960), наоборот, считает, что оценка предшествует возникновению эмоции, а В. В. Брожик (1982) пишет о том, что эмоция может замещать оценку или же сопровождать ее.

На мой взгляд, это расхождение вызвано тем, что авторы имеют в виду разные классы эмоциональных явлений. При эмоциональном тоне ощущений сначала появляется переживание приятного или неприятного, а потом его оценка как полезного или вредного. Очевидно, то же имеет место и при безусловнорефлекторных эмоциях (например, испуге). В случае же возникновения эмоций сначала оценивается ситуация, а затем может появиться и переживание (эмоция). Например, когда человек подходит к окну своей квартиры, расположенной на третьем этаже или выше, и смотрит вниз, думая: «А что, если спрыгнуть вниз?», — то у него возникает оценка этой ситуации как опасной, но без переживания страха. Но вот случился пожар и теперь ему приходится прыгать из окна. В этом случае оценка ситуации будет явно являться причиной возникшего у этого человека страха. Первичность такой оценки экспериментально показала Е. Ю. Артемьева (1980).

Эмоциональная оценка как процесс. Говоря о результативно-оценивающей роли эмоций, Б. И. Додонов отмечает, что психологи понимают эту роль слишком узко, потому что традиционно эмоции рассматриваются не как процесс, а как конечный продукт — «аффективные волнения» и сопровождающие их «телесные» (физиологические) изменения. Это уже вынесенные «оценки-приговоры». В связи с этим Додонов пишет: «Рассуждая о механизме возникновения эмоций, большинство физиологов, как правило, определяют эмоцию с точки зрения эффекта, произведенного сопоставлением, неправомерно вынося само сопоставление за скобки эмоционального процесса» (1978, с. 30). В действительности же, считает ученый, эмоции — это и процесс, который есть не что иное, как деятельность оценки поступающей в мозг информации о внешнем и внутреннем мире, которую ощущение и восприятие кодируют в форме его субъективных образов. Поэтому Додонов говорит об *эмоциональной деятельности,* которая заключается в том, что отраженная мозгом действительность сопоставляется с запечатленными в нем же постоянными или временными программами жизнедеятельности организма и личности.

Согласно этому автору, эмоции в своих сопоставлениях нередко опираются на продукты своего прежнего функционирования, в качестве которых выступают *эмоциональные обобщения* как результат пережитых ранее эмоций. «У детей и так называемых "первобытных народов", — пишет Додонов, — эти обобщения еще плохо разграничены с понятиями и часто смешиваются с ними. Когда маленький мальчик, увидев пьяного, с испугом бежит к матери, крича ей: "бик!" (бык), то он пользуется именно таким обобщением» (Там же, с. 32). Эмоции, по Додонову, отражают соответствие или несоответствие действительности нашим потребностям, установкам, прогнозам.

Такая постановка вопроса правомерна, однако предлагаемое решение спорно. Очевидно, что процесс *сознательного сопоставления* того, что получается, с тем, что должно быть, может протекать у человека без участия эмоций. Они как механизм сопоставления не нужны. Другое дело — *оценка* того, что получилось. Она действительно может быть не только рациональной, но и эмоциональной, если результат деятельности или ожидавшаяся ситуация являются глубоко значимыми для субъекта. Однако при этом не надо забывать, что эмоция — это *реакция* на какое-то событие, а всякая реакция — это ответ постфактум, т. е. на то, что уже воздействует или уже прошло, закончилось, в том числе и на закончившееся сопоставление информации. Конечно, эмоциональная оценка может подключаться к процессу рационального (словесно-логического) сопоставления информации, окрашивая в положительные или отрицательные тона ту или иную парадигму и тем самым придавая им больший или меньший вес, но можно ли это принимать за эмоциональное сопоставление, понимаемое Додоновым как эмоциональная деятельность познания?

Вообще, сделав оценку главной характеристикой эмоций (по мнению автора, ради этого эмоции и возникли в процессе эволюции), Додонов на этом основании зачисляет в эмоциональное переживание и желание как оценку степени соответствия какого-либо объекта нашим потребностям. Назначение этих оценок он видит в презентации в психике мотива деятельности. С моей точки зрения, хотя в желании и присутствует эмоциональный компонент, свести желание только к нему неправомерно хотя бы потому, что понятие «желание» может обозначать не только потребность, но и целиком мотив как сложное мотивационное образование (см. об этом: Ильин, 20006). Кстати, и сам Додонов пишет, что хотя эмоциональные явления «несомненно, включены в мотивацию нашего поведения, но сами по себе мотивами не являются, как не определяют единолично принятия решения о развертывании той или иной деятельности» (1978, с. 46).

Оценочная роль эмоционального реагирования вместе с развитием нервной системы и психики живых существ видоизменялась и совершенствовалась. Если на первых этапах она ограничивалась сообщением организму о приятном или неприятном, то следующей ступенью развития явилась, очевидно, сигнализация о полезном и вредном, а затем — о неопасном и опасном и, наконец, более широко — о значимом и незначимом. Если первая и отчасти вторая ступень могли обеспечиваться только таким механизмом эмоционального реагирования, как эмоциональный тон ощущений, то третья ступень требовала другого механизма — эмоции, а четвертая — чувств (эмоциональных установок). Кроме того, если эмоциональный тон ощущений способен давать только грубую дифференцировку раздражителей и связанных с ними ощущений (приятные — неприятные), то эмоция обеспечивает более тонкую, а главное —

психологическую дифференцировку *ситуаций, событий, явлений,* показывая их значимость для организма и человека как личности. Немаловажным оказалось и то обстоятельство, что эмоция возникает условнорефлекторно и тем самым дает возможность животному и человеку заблаговременно отреагировать на дистантные раздражители, на складывающуюся ситуацию. Ярость уже при виде врага, издали, при звуках, запахе противника дает возможность животному вступить в схватку с врагом с максимальным использованием всех силовых ресурсов, а страх — спастись бегством.

Однако для этого эмоции должны обладать еще одной функцией: заставлять организм экстренно мобилизовать свои возможности, энергию, чего эмоциональный тон ощущений сделать не может.

Мотивационная роль эмоций

Эмоции играют заметную роль на всех этапах мотивационного процесса: при оценке значимости внешнего раздражителя, при сигнализации о возникшей потребности и оценке ее значимости, при прогнозировании возможности удовлетворения потребности, при выборе цели.

Эмоции как оценка значимости внешнего раздражителя. На первом (мотивационном) этапе главное назначение эмоций — сигнализировать о пользе или вреде для организма того или иного стимула, явления, которые метятся определенным знаком (положительным или отрицательным) еще перед тем, как они будут подвергнуты осознанной, логической оценке. По этому поводу П. К. Анохин писал: «Производя почти моментальную интеграцию всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и конкретный механизм ответной реакции организма» («Психология Эмоций», 1984, с. 173).

Эмоции отражают не только биологическую, но и *личностную значимость* внешних стимулов, ситуаций, событий для человека, т. е. того, что его волнует. Об этом пишет А. В. Вальдман: «Эмоция — это такая форма отражательной психической деятельности, где на первый план выступает отношение к окружающей информации...» (1978, с. 132). А. В. Запорожец и Я. 3. Неверович (1974) считают, что эмоции опережают осознание человеком ситуации, сигнализируя о возможном приятном или неприятном ее исходе, и в связи с этим говорят о *предвосхищающей* функции эмоций. Выполняя эту отражательно-оценочную роль, определяя, что для человека значимо, а что нет, эмоции тем самым способствуют ориентированию человека в различных ситуациях, т. е. выполняют *ориентировочную* функцию.

Эмоции как сигнал о появившейся потребности. Отражательно-оценочная роль эмоций проявляется и в их связи с потребностями, выступающими в качестве внутренних стимулов. Тесная связь эмоций с потребностями очевидна, и неудивительно, что П. В. Симонов разработал теорию эмоций, во многом базирующуюся на обусловленности эмоций потребностями и вероятностью удовлетворения последних, а Б. И. Додонов создал классификацию эмоций, базирующуюся на видах потребностей (см. раздел 5.1).

В. К. Вилюнас (1986) указывает, что «субъективное отражение потребностей необходимо должно осуществляться *особыми* психическими явлениями, принципиально отличными от тех, которые отражают объективные свойства действительности. Хотя актуализация потребности тоже является объективным событием, отражаться

в психике оно должно не так, как другие события, поскольку для субъекта оно должно стать не одним из многих, а центральным, всепоглощающим событием, приковывающим внимание, мобилизующим приспособительные ресурсы и т. п.» (с. 78).

Эмоции как способ маркировки значимых целей. В. К. Вилюнас пишет: «...Дело не только в необходимости акцентированного отражения потребностей. Для их удовлетворения субъект должен действовать не с самими потребностями, а с теми предметами, которые им отвечают. Это значит, что потребность должна отражаться не только сама по себе наряду с другими отражаемыми предметами (например, в виде переживания голода, жажды и т. п.), но еще спроецированной в образ действительности и выделяющей в нем необходимые условия и предметы, которые в результате такого выделения становятся целями.

Отражаться только познавательными процессами цель не может. Как отражаемый предмет цель — один из многих элементов среды, действующий, как и прочие, на анализаторы, вызывающий соответствующие задержанные двигательные реакции и в силу этого воспринимаемый в образе. В этом отношении цель никак не выделяется ни среди других объектов действительности, ни в отражающем ее образе. Объективные свойства вещи, отражаемые субъектом в виде возможных с ней действий, не содержат признаков, указывающих на ее необходимость в данный момент организму... Поэтому в строении образа должно быть нечто такое, что, отражая состояние потребностей организма, присоединялось бы к отдельным отражательным элементам среды, тем самым выделяя их среди прочих именно в качестве целей и побуждая индивида к их достижению. Иначе говоря, для того чтобы психический образ, как поле потенциальных действий, мог служить основой для построения и регуляции деятельности, он необходимо должен быть "оснащен" специальным механизмом, который нарушал бы равновесие между одинаково возможными действиями и направлял бы индивида к выбору и предпочтению некоторых из них» (1986, с. 78-79).

Эту роль выделения в образе потребностно-значимых явлений и побуждения к ним человека и выполняют многочисленные разновидности пристрастного, эмоционального переживания.

Эмоции как механизм, помогающий принятию решения. Эмоции, указывая на предметы и действия с ними, которые способны привести к удовлетворению потребности, тем самым способствуют принятию решения. Очень часто, однако, достижение желаемого не обеспечивается информацией, необходимой для принятия решения. Тогда проявляется *компенсаторная* функция эмоций, которая, по П. В. Симонову, состоит в замещении информации, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чем-либо. Возникающая при столкновении с незнакомым объектом, эмоция придает этому объекту соответствующую окраску (нравится он или нет, плохой он или хороший), в частности, в связи с его схожестью с ранее встречавшимися объектами. Хотя с помощью эмоции человек выносит обобщенную и не всегда обоснованную оценку объекта и ситуации, она все же помогает ему выйти из тупика, когда он не знает, что ему делать в данной ситуации.

Симонов подчеркивает, что «эмоции отнюдь не пополняют сведений относительно реальных признаков угрозы и возможностей ее устранения. Ликвидация дефицита информации происходит в процессе поисковых действий и обучения. Роль эмоций заключается в экстренном замещении, компенсации недостающих в данный момент знаний» (1970, с. 82).

Все это касается случаев, связанных с дефицитом информации и, следовательно, отрицательных эмоций. Симонов считает, что компенсаторная функция присуща и положительным эмоциям (хотя что же здесь замещать, если и так имеется избыток информации?). Однако автор полагает, что в этом случае компенсаторная функция проявляется не в момент возникновения эмоции, а на более длительных отрезках приспособительного поведения, добавляя в качестве пояснения этого тезиса, что даже небольшой и частный успех способен воодушевить людей на преодоление трудностей (т. е. положительная эмоция усиливает потребность достижения цели). Действительно, усиливает, но где здесь проявление компенсаторной функции эмоций? Скорее речь должна идти о стимулирующей функции.

Соглашаясь с наличием компенсаторной функции эмоций, следует все же с сожалением отметить слабость примеров, приводимых Симоновым для раскрытия проявления этой функции в реальной жизни. Трудно, например, согласиться с тем, что подражательное реагирование, например паника, связано именно с компенсаторной функцией эмоций. Ведь сам автор, говоря о панике, пишет: «Когда субъект не располагает данными или временем для самостоятельного и вполне обоснованного решения, ему остается положиться *на пример других членов общества,* своевременно заметивших надвигающуюся опасность» (1970, с. 83, выделено мною. — *Е. И.)*. Неясен и пример с сомнением человека: «Сомнение, — пишет Симонов, — побуждает вновь и вновь анализировать сложившуюся ситуацию, искать дополнительную информацию, пересматривать ранее накопленный опыт» (Там же, с. 83). Но как же тогда понимать его утверждение, что компенсаторная функция эмоций не заключается в пополнении сведений в процессе поисковых действий (см. предыдущий абзац)?

Симонов видит проявление компенсаторной функции эмоций и в их способности служить дополнительным средством коммуникации между членами сообщества. Например, когда человек не может убедить собеседника логическими доводами, он начинает повышать голос, т. е. усиливать экспрессивное воздействие. Следует, однако, заметить, что повышение голоса — это способ разрядки возникшего эмоционального напряжения, которое может быть следствием досады, раздражения, злости человека по поводу «глухости» партнера по общению к приводимым доводам. Повышение громкости голоса, безусловно, усиливает воздействие на партнера по общению, но замещает ли оно для него недостающую информацию?

Таким образом, включаясь в процесс вероятностного прогнозирования, эмоции помогают оценивать будущие события (предвкушение удовольствия, когда человек идет в театр, или ожидание неприятных переживаний после экзамена, когда студент не успел к нему как следует подготовиться), т. е. выполняют *прогностическую* функцию. О. К. Тихомиров и Ю. Е. Виноградов (1969), по существу, пишут о том же: эмоции облегчают поиск правильного выхода из ситуации, в связи с чем они говорят об их *эвристической* функции. Следовательно, эмоции участвуют не только на первом этапе мотивационного процесса, когда определяется значимость того или иного внешнего или внутреннего стимула, но и на этапе принятия решения.

Принятие человеком решения связано и с *санкционирующей* (в том числе, *переключающей* направление и интенсивность активности) функцией эмоций (идти на контакт с объектом или нет, максимизировать свои усилия или прервать возникшее состояние). П. В. Симонов (1981) пишет, что «переключающая» функция эмоций обнаруживается как в сфере врожденных форм поведения, так и при осуществлении

условно-рефлекторной деятельности, включая ее наиболее сложные проявления. Он полагает, что наиболее ярко эта функция эмоций проявляется при конкуренции мотивов, при выделении доминирующей потребности, которая становится вектором целенаправленного поведения.

По поводу необходимости этой функции эмоций Симонов пишет следующее: «Казалось бы, ориентация поведения на первоочередное удовлетворение той или иной потребности могла осуществиться путем непосредственного сопоставления силы (величины) этих потребностей. Но в таком случае конкуренция мотивов оказалась бы изолированной от условий окружающей среды субъекта. Вот почему конкурируют не потребности, а порождаемые этими потребностями эмоции...» (1987, с. 80). Так, в боевой остановке борьба между естественным для человека инстинктом самосохранения и чувством долга переживается субъектом в виде борьбы страха со стыдом.

Думается, что нет надобности заменять борьбу потребностей борьбой эмоций, так как в реальности проявление этих двух феноменов неразделимо. Поэтому более правильной мне представляется мысль, содержащаяся в следующем высказывании Симонова: «Вопрос стоит совершенно в иной плоскости: какие именно потребности, какие мотивы вступают в конкурентную борьбу "в доспехах" положительных и отрицательных эмоций» (1987, с. 81). Борются все-таки потребности, но облаченные в «доспехи» эмоций. Эмоции помогают этой борьбе, так как обозначают значимость той или иной потребности в данный момент.

Зависимость эмоций от вероятности удовлетворения потребности, пишет Симонов, «чрезвычайно усложняет конкуренцию соответствующих мотивов, в результате чего поведение нередко оказывается переориентированным на менее важную, но легко достижимую цель: "синица в руках" побеждает "журавля в небе"» (Там же, с. 83).

Осуществление эмоциями санкционирующей функции может базироваться на *защитной* функции эмоции страха. Он предупреждает человека о реальной (или о мнимой) опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных для него последствий, а возможно, и от гибели.

Побудительная роль эмоций. По мнению С. Л. Рубинштейна, «...эмоция в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него, так же как влечение, желание, стремление всегда более или менее эмоционально» (1946, с. 489). Вообще, вопрос о том, откуда в побуждении берется заряд энергии, довольно сложен и дискуссионен. Исключать присутствие в побуждении к действию энергии эмоций нельзя, но считать, что эмоции сами по себе вызывают побуждение к действию, тоже вряд ли возможно.

Роль эмоций в оценке достигнутых результатов. А. Н. Леонтьев (1971) пишет: «Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности» (Психология эмоций, 1984, с. 164).

Оценивая ход и результат деятельности, эмоции дают *субъективную* окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать различно. Например, у болельщиков проигрыш их любимой команды вызовет разочарование, огорчение, у болельщиков же ко-

манды-соперника — радость. Люди по-разному воспринимают и произведения искусства. Недаром в народе говорят, что на вкус и на цвет товарища нет и что о вкусах не спорят.

Эмоция как ценность и потребность

Хотя эмоции сами по себе не являются мотивами (которые я рассматриваю как сложное образование, включающее в себя потребность, идеальную (представляемую) цель и мотиваторы, т. е. факторы, повлиявшие на принятие решения и формирование намерения), они могут выступать в мотивационном процессе не только в качестве «советчика» или энергетического усилителя побуждений, возникающих в процессе мотивации, но и самого побудителя, правда, не действий по удовлетворению потребности, а мотивационного процесса. Это происходит в том случае, когда у человека возникает потребность в эмоциональных ощущениях и переживаниях и когда человек осознает их как ценность.

Эмоции как' ценность. В 70-х годах XX века развернулась дискуссия между Б. И. Додоновым и П. В. Симоновым относительно того, являются ли эмоции ценностью. На первый взгляд спор этот не имеет отношения к рассмотрению мотивационной роли эмоций. Однако в действительности понимание эмоции как ценности означает не что иное, как осуществление эмоциями функции побуждения, притягательности для человека.

Додонов справедливо считает, что эмоции необходимы для существования человека и животных, для их ориентировки в мире, для организации их поведения. «И поэтому про эмоции-оценки можно сказать, что они имеют для нас большую ценность, но ценность эта служебная. *Это ценность средства, а не цели*» (1978, с. 46-47). Однако эмоции, по Додонову, обладают и самостоятельной ценностью. «Этот факт, — пишет он, — достаточно хорошо осознан и вычленен житейской психологической интуицией, четко разграничившей случаи, когда человек что-либо делает *с удовольствием* и когда он чем-то занимается *ради удовольствия*» (Там же, с. 47). Ученый отмечает, что с теоретическим осмыслением этому факту явно не повезло. С самого начала на него легла тень некоторых ошибочных философских и психологических концепций, критика со стороны которых «выплеснула вместе с грязной водой и самого ребенка». До сих пор «весьма распространено мнение, будто любое признание эмоции в качестве ценности или мотива деятельности должно быть априорно отброшено как давно разоблаченная философская ошибка» (Там же, с. 47-48). При этом Додонов ссылается на многие художественные произведения, в которых писатели и поэты отразили мотивационное значение эмоций, представив эмоцию как мотив поведения.

Потребность в эмоциональном насыщении. Понимание эмоции как ценности приводит Б. И. Додонова (1978) к представлению о том, что у человека имеется потребность в «эмоциональном насыщении», т. е. в эмоциональных переживаниях. Действительно, еще знаменитый математик Б. Паскаль говорил, что мы думаем, что ищем покоя, а на самом деле ищем волнений. Это означает, что эмоциональный голод может прямо обусловливать мотивационный процесс.

Для обоснования этой потребности Додонов ссылается на известные последствия отрыва ребенка от матери и на феномен сенсорной депривации. Первое доказательство основывается на том, что отсутствие интимного контакта младенца с матерью приводит к плохому его развитию, к частым болезням, ущербной эмоциональности,

«холодности», низкой способности к сопереживанию и сочувствию (Обуховский, 1972; Bakwin, 1949; Bowlby, Robertson, 1956). С этим доводом можно согласиться, хотя этот пример скорее свидетельствует о том, что для развития эмоциональной сферы ребенка нужна тренировка этой сферы, которая и обеспечивается контактом с матерью и связанными с ним чувствами, переживаниями. Со вторым же примером согласиться трудно. Ведь при сенсорной депривации речь идет об ограничении притока раздражителей, воздействующих на органы чувств (анализаторы), но отнюдь не о чувствах и эмоциях. Возникающие при сенсорной депривации психические нарушения, как утверждает сам Додонов, дают лишь основание подозревать, что среди причин, вызывающих эти нарушения, может быть и отсутствие разнообразия эмоциональных переживаний. Поэтому он говорит об *эмоциональной депривации,* считая, что она является следствием сенсорной депривации. По этому поводу автор пишет: «...если доказана важность чисто сенсорного насыщения для нормального развития и функционирования мозга, то не естественно ли предположить, что насыщение эмоциями... является для него еще более необходимым? А раз дело обстоит именно таким образом, то это означает, что *эмоциональное насыщение организма является его важной врожденной и прижизненно развивающейся потребностью»* (1978, с. 76).

В этой цитате обращает на себя внимание смелый переход автора от предположения о необходимости насыщения эмоциями к констатации этого как уже имеющего место факта.

Додонов полагает, что потребность в эмоциональном насыщении является *физиологической,* несмотря на то что сами эмоции несут в себе психологическое содержание. Он обосновывает это тем, что всякий орган должен функционировать, в противном случае произойдет его инволюция, деградация. Следовательно, центры эмоций нуждаются в функционировании, т. е. в проявлении эмоций для того, чтобы сохранить свою реактивность.

П. В. Симонов не согласен с трактовкой эмоций как ценности, так как в этом случае они сами являются мотивом, «притягивающим» субъекта к деятельности. Он ссылается на А. Н. Леонтьева (1971), который утверждал, что эмоции не являются мотивами, и на философа С. Штрессера (Strasser, 1970), который не отождествляет эмоции с влечениями и потребностями. По Симонову, самостоятельная ценность эмоций, их способность мотивировать поведение в любом случае оказываются иллюзией. Стремление к переживанию положительных эмоций не в состоянии объяснить, почему данный человек стремится именно к такому, а не иному источнику удовольствия.

С последним утверждением можно согласиться. Однако нельзя при этом не отметить ограниченность понимания Симоновым (и не только им) мотива. Дело в том, что эмоция-потребность, во-первых, еще не весь мотив, и во-вторых, как всякая потребность, она может удовлетворяться разными способами и средствами. Поэтому нельзя требовать от потребности ответа на все вопросы: почему, для чего и как. Но это не устраняет у потребности в эмоциональном переживании функции побуждения. Просто надо понимать, что это побуждение не к деятельности, а лишь к развертыванию мотивационного процесса, формированию мотива. Кроме того, ссылаясь на А. Н. Леонтьева, П. В. Симонов не учитывает, что он говорил о «сдвиге мотива на цель», когда деятельность начинает выполняться просто потому, что доставляет человеку удовольствие.

О потребности человека в положительных эмоциях пишет Э. Фромм. Действительно, человек делает многие вещи ради получения удовольствия, наслаждения:

слушает музыку, читает нравящуюся ему и не раз уже читанную им книгу, катается на американских горках, чтобы испытать «острые ощущения» и т. д. Поэтому эмоция выступает в виде цели (человек делает что-то ради получения желаемого переживания). Осознаваемая же цель является для человека ценностью или, по Б. И. Додонову, мотивом поведения.

Характерно, что человек испытывает потребность не только в положительных эмоциях, но и в отрицательных. Вспомним «Мцыри» М. Ю. Лермонтова:

Таких две жизни за одну,
Но только полную тревог,
Я променял бы, если б мог...

Или у Ф. И. Тютчева:

О Господи, дай жгучего страданья
И мертвенность души моей рассей...

Полнота удовлетворения эмоциональной потребности зависит от качества предмета удовлетворения. Это отчетливо проявилось в исследовании В. Д. Балина и А. А. Меклер (1998), которые показали, что прослушивание музыки при ее воспроизведении на аппаратуре высшего качества с пластинки вызывает эмоции большей интенсивности и в большем количестве, чем с кассетного магнитофона третьего класса. По аналогии можно сказать, что глубина и интенсивность эмоционального переживания при прослушивании музыки на стереофоническом проигрывателе будет больше, чем на монофоническом, а присутствие на концерте доставит большее эмоциональное наслаждение, чем прослушивание того же музыкального произведения дома. Точно так же большее эмоциональное впечатление окажет посещение картинной галереи, чем просматривание дома альбомов, слайдов и открыток.

Активационно-энергетическая роль эмоций

Влияние эмоций на физические возможности человека и животных было известно давно. Еще Б. Спиноза писал, что эмоции увеличивают или уменьшают «способность тела к действию».

Активационно-энергетическая роль эмоционального реагирования проявляется в основном за счет его *физиологического компонента:* изменения вегетативных функций и уровня возбуждения корковых отделов мозга. По влиянию на поведение и деятельность человека немецкий философ И. Кант (1964) разделил эмоциональные реакции (эмоции) на стенические («стена» по-гречески — сила), усиливающие жизнедеятельность организма, и астенические — ослабляющие ее. Стенический страх может способствовать мобилизации резервов человека за счет выброса в кровь дополнительного количества адреналина, например при активно-оборонительной его форме (бегстве от опасности). Именно он заставил лермонтовского Гаруна бежать быстрее лани. Способствует мобилизации сил организма и воодушевление, радость («окрыленный успехом», говорят в таких случаях).

Активационная функция эмоций отмечается многими авторами. Э. Гельгорн (1948) считает, например, что *ускорение* и *усиление* реакций, поддерживающих индивидуальное и видовое существование живых систем, представляет одну из самых

ярких черт эмоционального реагирования. Она состоит в том, что при возникновении эмоций происходит активация нервных центров, осуществляемая неспецифическими структурами ствола мозга и передаваемая неспецифическими путями возбуждения (Линдсли, 1960; Арнольд, 1967). Согласно «активационным» теориям, эмоции обеспечивают оптимальный уровень возбуждения центральной нервной системы и ее отдельных подструктур. Активация нервной системы и, прежде всего, ее вегетативного отдела приводит к изменениям во внутренних органах и организма в целом, приводя либо к мобилизации энергоресурсов, либо к их демобилизации. Отсюда можно говорить о мобилизационной функции эмоций.

П. К. Анохин говорил о «мотивационном тонусе», благодаря которому все жизненные процессы поддерживаются на оптимальном уровне.

Об этом же пишет П. В. Симонов (1987): «Будучи активным состоянием системы специализированных мозговых структур, эмоции оказывают влияние на другие церебральные системы, регулирующие поведение, процессы восприятия внешних сигналов и извлечения энграмм этих сигналов из памяти, вегетативные функции организма...» (с. 84).

При этом он отмечает, что «при возникновении эмоционального напряжения объем вегетативных сдвигов (учащение сердцебиения, подъем кровяного давления, выброс в кровяное русло гормонов и т. д.), как правило, превышает реальные нужды организма. По-видимому, процесс естественного отбора закрепил целесообразность этой избыточной мобилизации ресурсов. В ситуации прагматической неопределенности (а именно она так характерна для возникновения эмоций), когда неизвестно, сколько и чего потребуется в ближайшие минуты, лучше пойти на излишние энергетические траты, чем в разгар напряженной деятельности — борьбы или бегства — остаться без достаточного обеспечения кислородом и метаболическим "сырьем"» (Там же, с. 84).

Это замечание действительно верно, непонятно только, почему избыточность мобилизации ресурсов Симонов рассматривает как проявление компенсаторной функции эмоций.

Кстати, об избыточности эмоционального реагирования писал еще Г. Мюнстерберг: «Конечно, напряженность этой энергетической реакции имеет следствием

Таблица 4.2

Продуктивность физической работы лиц с разной силой нервной системы в зависимости от модальности эмоций, вызванных музыкой

Показатель продуктивности	Нервная система	Эмоция радости	Эмоция страдания
Продолжительность, с	Сильная	104,1	93,6 +
	Слабая	86,6	83,0
Частота движений, кол-во	Сильная	67,4	57,3 +
	Слабая	53,2	55,1
Мощность, кгм/мин/кг	Сильная	25,7	25,0
	Слабая	24,7	26,7 +
Объем работы, кгм/ кг	Сильная	44,7	38,3 +
	Слабая	35,7	37,0

огромный избыток энергии, и потому получается много излишних побочных результатов. Но они неизбежны в интересах большой задачи — сосредоточения всего организма на реакции определенного рода» (1997, с. 200).

Показано (Дорфман, 1986), что физическая работоспособность у лиц с сильной нервной системой больше при эмоции радости, чем при эмоции страдания, а у лиц со слабой нервной системой — при эмоции страдания, чем при эмоции радости (правда, на уровне достоверности только по показателю мощности работы) (табл. 4.2).

Деструктивная роль эмоций

Эмоции могут играть в жизни человека не только положительную, но и отрицательную (разрушительную) роль. Они могут приводить к дезорганизации поведения и деятельности человека.

Эта роль эмоций в первой трети XX века признавалась едва ли не единственной. Ряд французских психологов (Клапаред, 1928; Janet, 1928; Pieron, 1928 и др.) одновременно высказали мысль, что эмоции могут нарушать целенаправленную деятельность. Так, Э. Клапаред писал: «Бесполезность и даже вредность эмоций известна каждому. Представим, например, человека, который должен пересечь улицу; если он боится автомобилей, он потеряет хладнокровие и побежит. Печаль, радость, гнев, ослабляя внимание и здравый смысл, часто вынуждают нас совершать нежелательные действия. Короче говоря, индивид, оказавшийся во власти эмоций, "теряет голову"» (1984, с. 95).

П. Жане указывал, что эмоция — это дезорганизующая сила. Эмоция вызывает нарушения памяти, навыков, приводит к замене трудных действий более простыми. О дезорганизующей роли некоторых эмоций психологи говорили и позже (Фортунатов, 1976; Young, 1961). Выявлено отрицательное влияние переживаний, связанных с предыдущим неуспехом, на быстроту и качество интеллектуальной учебной деятельности подростков (Носенко, 1998).

Во многих случаях дезорганизующая роль эмоций, очевидно, связана не столько с их модальностью, сколько с силой эмоционального возбуждения. Здесь проявляется «закон силы» И. П. Павлова (при очень сильных раздражителях возбуждение переходит в запредельное торможение) или что то же — закон Йеркса—Додеона. Слабая и средняя интенсивность эмоционального возбуждения способствуют повышению эффективности перцептивной, интеллектуальной и двигательной деятельности, а сильная и сверхсильная — снижают ее (Hebb, 1949; Рейковский, 1979).

Однако имеет значение и модальность эмоции. Страх, например, может нарушить поведение человека, связанное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (ступор при сильном страхе, отказ от выполнения задания). Это приводит либо к отказу от деятельности, либо к замедлению темпов овладения какой-либо деятельностью, представляющейся человеку опасной, например при обучении плаванию (Дашкевич, 1969; Шувалов, 1988). Дезорганизующая роль эмоций видна и при злости, когда человек стремится достичь цели во что бы то ни стало, повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху. При сильном волнении человеку бывает трудно сосредоточиться на задании, он может позабыть, что ему надо делать. Один курсант летного училища при первом самостоятельном полете забыл, как сажать самолет, и смог совершить это только под диктовку с земли своего

командира. В другом случае из-за сильного волнения гимнаст — чемпион страны — позабыл, выйдя к снаряду, начало упражнения и получил нулевую оценку. Отрицательное влияние сильных эмоциональных реакций на поведение обнаруживается и в опытах на животных. В опытах Е. Л. Щелкунова (1960) крыс обучали находить выход из лабиринта, а потом постепенно убирали часть перегородок. Оказалось, что при сильном болевом наказании они переходили к стереотипному повторению однажды выработанного навыка, вместо того чтобы искать короткий путь, как это наблюдалось при пищевом подкреплении.

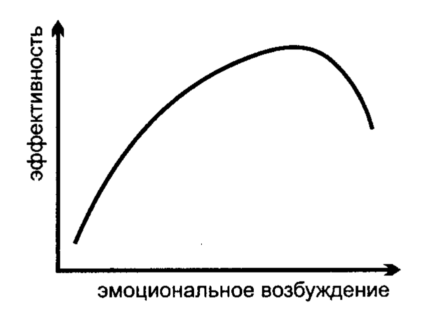


Рис. 4.1. Изменение эффективности деятельности и поведения при различной выраженности эмоционального возбуждения

Однако по мере изучения роли эмоций отношение к ним стало меняться, и в настоящее время дезорганизующая роль эмоций подвергается сомнению. Так, В. К. Вилюнас (1984) считает, что дезорганизующую роль эмоций можно принять лишь с оговорками. Он полагает, что дезорганизация деятельности связана с тем, что эмоции организуют другую деятельность, которая отвлекает силы и внимание от основной деятельности, протекающей в тот же момент. Сама же по себе эмоция дезорганизующей функции не несет. «Даже такая грубая биологическая реакция, как аффект, — пишет Вилюнас, — обычно дезорганизующая деятельность человека, при определенных условиях может оказаться полезной, например, когда от серьезной опасности ему приходится спасаться, полагаясь исключительно на физическую силу и выносливость. Это значит, что нарушение деятельности является не прямым, а побочным проявлением эмоций, иначе говоря, что в положении о дезорганизующей функции эмоций столько же правды, сколько, например, в утверждении, что праздничная демонстрация выполняет функцию задержки автотранспорта» (с. 15).

С этим можно согласиться. Такой *функции,* запрограммированной природой, у эмоций действительно нет. Было бы странно, если бы эмоции появились в эволюционном развитии живых существ для того, чтобы дезорганизовывать управление поведением. А вот дезорганизующую *роль* эмоции, помимо их «воли», играть могут, о чем и говорилось выше. Смысл разделения роли и функции эмоций как раз и состоит в том, чтобы не путать то, что предначертано природой как признак прогрессирующего развития, с тем, что получается в качестве побочного эффекта, вопреки предначертанной функции.

4.4. Прикладная роль эмоций

Коммуникативная роль эмоций

Эмоции за счет своего экспрессивного компонента (главным образом — экспрессии лица) принимают участие в установлении контакта с другими людьми в процессе

общения с ними, в воздействии на них. Важность этой роли эмоций видна из того, что на Западе многие руководители принимают на работу сотрудников по коэффициенту интеллекта *(IQ),* а повышают в должности — по эмоциональному коэффициенту *(EQ),* характеризующему способность человека к эмоциональному общению.

Роль эмоционального реагирования в процессе общения многообразна. Это и создание первого впечатления о человеке, которое часто оказывается верным именно из-за наличия в нем «эмоциональных вкраплений». Это и оказание определенного влияния на того, кто является субъектом восприятия эмоций, что связано с *сигнальной функцией* эмоций. Роль этой функции эмоций отчетливо видна родителям, дети которых страдают болезнью Дауна. Родителей угнетает то обстоятельство, что дети не могут сообщать им о своих переживаниях посредством мимики и иных способов эмоциональной коммуникации (Emde et al., 1978).

Регулирующая функция эмоций в процессе общения состоит в координации очередности высказываний. Часто при этом наблюдается *сочетайте проявление различных функций эмоций.* Например, сигнальная функция эмоций часто сочетается с ее защитной функцией: устрашающий вид в минуту опасности способствует запугиванию другого человека или животного.

Эмоция, как правило, имеет внешнее выражение (экспрессию), с помощью которой человек или животное сообщает другому о своем состоянии, что им нравится, а что нет и т. д. Это помогает взаимопониманию при общении, предупреждению агрессии со стороны другого человека или животного, распознаванию потребностей и состояний, имеющихся в данный момент у другого субъекта.

Роль тендерных эмоциональных установок в процессе общения детей. Известно, что уже у детей дошкольного возраста имеется половая эмоциональная дифференциация. Как отмечает В. Е. Каган (2000), дети обоего пола 4-6 лет считают, что девочки лучше мальчиков, с той разницей, что у мальчиков эмоциональная установка «мальчики хуже девочек и я плохой», а у девочек — «девочки лучше мальчиков и я хорошая».

У детей школьного возраста эта тенденция остается. В исследовании Н. А. Васильева и др. (1979) на большой выборке школьников было выявлено, что эмоционально-личностная оценка представителей своего и противоположного пола существенно разнится у мальчиков и девочек. Во всех классах (с 1-го по 10-й) девочки в абсолютном большинстве случаев выше оценивали девочек, чем мальчиков. У мальчиков возрастная динамика оценок была сложнее. В младших классах они примерно одинаково часто эмоционально-положительно оценивали как мальчиков, так и девочек. В средних классах симпатии мальчиков явно были на стороне представителей своего пола. В старших классах картина резко меняется: симпатия к представителям своего пола встречалась редко, а частота проявления симпатий к девочкам даже превышала количество симпатий, в равной степени относимых к представителям того и другого пола (рис. 4.2).

Характерно, что статус школьников в классе не изменял выявленные эмоциональные отношения: у «отвергаемых» были обнаружены те же закономерности, что и во всем классе.

О. П. Санниковой (1984) показано, что широкий или узкий круг общения, выбираемый человеком, зависит от доминирующих эмоций, которые он переживает. Ши-

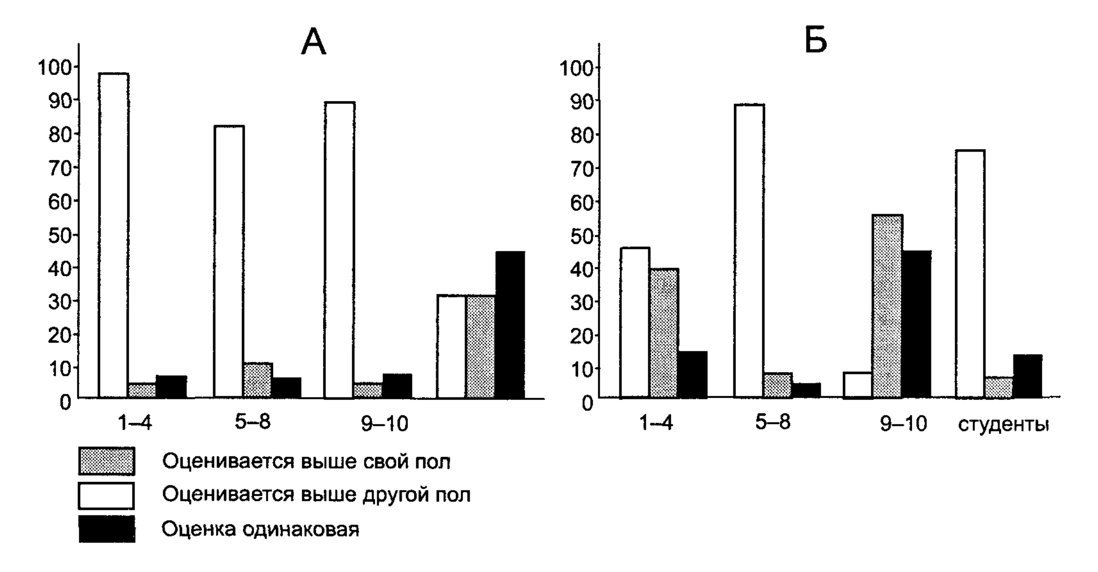


Рис. 4.2. Эмоциональная оценка школьниками разных классов своих одноклассников одинакового и противоположного пола

А — оценки лицами женского пола; Б — оценки лицами мужского пола

рокий круг общения характерен для лиц, склонных к положительным эмоциям, а узкий — для лиц, склонных к отрицательным переживаниям.

Использование эмоций как средства манипулирования другими людьми. В рамках коммуникативной роли эмоции могут использоваться для манипулирования другими людьми. Часто мы сознательно или по привычке демонстрируем те или иные эмоциональные проявления не потому, что они возникли у нас естественным образом, а потому, что они желательным образом воздействуют на других людей. А. Шопенгауэр писал по этому поводу: «Как вместо серебра и золота ходят бумажные деньги, так вместо истинного уважения и настоящей дружбы в свете обращаются наружные их доказательства и как можно естественнее подделанные мимические гримасы и телодвижения... Во всяком случае, я больше полагаюсь на виляние хвостом честной собаки, чем на сотню таких проявлений уважения и дружбы» (2000, с. 597).

Об этой функции эмоций знает уже малыш, который использует ее для достижения своих целей: ведь плач, крик, страдальческая мимика ребенка вызывает у родителей и взрослых сочувствие. Таким образом, эмоции помогают человеку добиваться удовлетворения своих потребностей через изменения в нужную сторону поведения других людей.

В качестве средств манипулирования используются улыбка, смех, угроза, крик, плач, показное равнодушие, показное страдание и т. п.

При манипулировании воспроизводится «эмоциональная заготовка» — энграмма. Память запечатлевает ситуации, при которых «эмоциональная заготовка» дает нужный эффект, и в последующем человек использует их в аналогичных ситуациях. Энграммы составляют манипулятивный опыт человека. Они бывают положительного

и негативного свойства, если их рассматривать с точки зрения влияния на других людей. Первые призваны вызывать к себе положительное отношение (доверие, признание, любовь). В этом случае в ход идут такие мимические средства, как улыбка, смех, голосовые интонации лирического и миролюбивого спектра, жесты, символизирующие приветствие, принятие партнера, радость от общения с ним, движения головы, выражающие согласие, движения туловища, свидетельствующие о доверии к партнеру и т. д. Вторые наполнены символикой агрессии, вражды, гнева, отчуждения, дистанцирования, угрозы, неудовольствия. Например, родитель делает грозное выражение лица, повышает голос и употребляет бранные слова в адрес ребенка. Но это не означает, что он в этот момент ненавидит ребенка, он лишь добивается от него желаемого поведения.

Э. Шостромом (1994) описана роль эмоций в манипулировании другими людьми со стороны так называемых «манипуляторов». При этом их тактика может быть различной. В одном случае «манипуляторы», как, например, истеричные женщины, обрушивают на окружающих мешанину чувств, доведя их до полной растерянности. От истеричных женщин чувства отлетают, как искры, но ни одно из них не задерживается настолько, чтобы полностью сформироваться и выразиться. Едва возникнув, они лопаются, как мыльные пузыри. В другом случае «манипуляторы» приберегают свои эмоции про запас, чтобы воспользоваться ими в удобный момент. «Я обиделся на тебя на прошлой неделе», — может сказать манипулятор. Почему он это не сказал на прошлой неделе? — спрашивает Шостром. Потому что тогда ему было невыгодно заявлять о своей обиде, а сейчас он может что-то выторговать.

«Манипулятор» может испытывать многие чувства вполне искренне, но он непременно попытается использовать их «на что-то полезное». То есть, как пишет Шостром, в нагрузку к искренним слезам дается некая манипулятивная цель.

Роль эмоций в когнитивных процессах и творчестве

Наличие эмоциональных явлений в процессе познания отмечалось еще древнегреческими философами (Платон, Аристотель).

Однако начало обсуждению вопроса о роли эмоций в когнитивном процессе положили П. Жане и Т. Рибо. По мнению П. Жане, эмоции, являясь «вторичными действиями», реакцией субъекта на свое собственное действие, регулируют «первичные действия», в том числе и интеллектуальные. Т. Рибо, наоборот, считал, что в интеллектуальном мышлении не должно быть никакой «эмоциональной примеси», так как именно аффективная природа человека и является чаще всего причиной нелогичности. Он разделял интеллектуальное мышление и эмоциональное.

Связи мышления с аффектами большое значение придавал Л. С. Выготский. Он писал: «Кто оторвал мышление с самого начала от аффекта, тот навсегда закрыл себе дорогу к объяснению причин самого мышления, потому что детерминистический анализ мышления необходимо предполагает вскрытие движущих мотивов мысли, потребностей и интересов, побуждений и тенденций, которые направляют движение мысли в ту или другую стороны» (1956, с. 54).

С. Л. Рубинштейн также отмечал необходимость связывать мышление с аффективной сферой человека. «Психические процессы, взятые в их конкретной целост-

ности, — это процессы не только познавательные, но и "аффективные", эмоционально-волевые. Они выражают не только знание о явлениях, но и отношение к ним» (1957, с. 264). В другой работе он заостряет еще больше этот вопрос: «Речь... идет не о том только, что эмоция находится в единстве и взаимосвязи с интеллектом или мышление с эмоцией, а о том, что самое мышление как реальный психический процесс уже само является единством интеллектуального и эмоционального, а эмоция — единством эмоционального и интеллектуального» («Проблемы общей психологии», 1973, с. 97-98).

В настоящее время большинство психологов, занимающихся изучением интеллектуальной деятельности, признает роль эмоций в мышлении. Больше того, высказывается мнение, что эмоции не просто влияют на мышление, но являются обязательным его компонентом (Симонов, 1975; Тихомиров, 1969; Виноградов, 1972; Вилюнас, 1976; Путляева, 1979, и др.), или что большинство человеческих эмоций интеллектуально обусловлено. Выделяют даже интеллектуальные эмоции, отличные от базовых (см. раздел 6.5).

Правда, мнения авторов о конкретной роли эмоций в управлении мышлением не совпадают. С точки зрения О. К. Тихомирова, эмоции являются катализатором интеллектуального процесса; они улучшают или ухудшают мыслительную деятельность, убыстряют или замедляют ее. В другой работе (Тихомиров, Клочко, 1980) он идет еще дальше, считая эмоции координатором мыслительной деятельности, обеспечивая ее гибкость, перестройку, коррекцию, уход от стереотипа, смену актуальных установок. По мнению же П. В. Симонова, эмоции являются лишь пусковым механизмом мышления. Л. В. Путляева считает гиперболизированными обе эти точки зрения и выделяет, в свою очередь, три функции эмоций в мыслительном процессе: 1) эмоции как составная часть познавательных потребностей, являющихся истоком мыслительной деятельности; 2) эмоции как регулятор самого познавательного процесса на определенных его этапах; 3) эмоции как компонент оценки достигнутого результата, т. е. как обратная связь.

Роль эмоций в интеллектуальном творческом процессе многообразна. Это и муки творчества, и радость открытия. «Горячее желание знания, — писал К. Бернар, — есть единственный двигатель, привлекающий и поддерживающий исследователя в его усилиях, и это знание, так сказать, постоянно ускользающее из его рук, составляет его единственное счастье и мучение.

Кто не знал мук неизвестного, тот не поймет наслаждений открытия, которые, конечно, сильнее всех, которые человек может чувствовать» (1866, с. 64).

Из мемуарной литературы также следует, что эмоция, лирическое настроение или вдохновение способствуют творческому воображению, фантазии, так как в сознании легко возникают яркие многочисленные образы, мысли, ассоциации. Об этом прекрасно написано у А. С. Пушкина:

...Но гаснет краткий день, и в камельке забытрм
Огонь опять горит — то яркий свет лиет,
То тлеет медленно, — а я пред ним читаю
Иль думы долгие в душе моей питаю.
И забываю мир — и в сладкой тишине

Я сладко усыплен своим воображеньем,
И просыпается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет, и звучит, и ищет, как во сне,
Излиться наконец свободным проявленьем —
И тут ко мне идет незримый рой гостей,
Знакомцы давние, плоды мечты моей,
И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут,
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,
Минута — и стихи свободно потекут.

Но вот что характерно: это вдохновение, радость по поводу творческого успеха не долговременны. К. Бернар писал по этому поводу: «„По какому-то капризу нашей натуры, это наслаждение, которого мы так жадно искали, проходит, как скоро открытие сделано. Это похоже на молнию, озарившую нам далекий горизонт, к которому наше ненасытное любопытство устремляется еще с большим жаром. По этой причине в самой науке известное теряет свою привлекательность, а неизвестное всегда полно прелестей» (там же).

Обсуждая связь мышления с эмоциями, некоторые психологи доходят до крайности. Так, А. Эллис (Ellis, 1958) утверждает, что мышление и эмоции так тесно связаны друг с другом, что обычно сопровождают друг друга, действуя в круговороте отношений «причина и следствия», и в некоторых (хотя едва ли не во всех) отношениях являются, по существу, одним и тем же, так что мышление превращается в эмоцию, а эмоция становится мыслью. Мышление и эмоции, согласно этому автору, имеют тенденцию принимать форму саморазговора или внутренних предложений; предложения, которые люди проговаривают про себя, являются или становятся их мыслями и эмоциями.

Что касается превращения мысли в эмоцию и наоборот, то это довольно спорное утверждение. Другое дело, что, как пишет Эллис, мысль и эмоцию едва ли возможно разграничить и выделить в чистом виде. Здесь с автором можно согласиться.

Особая роль принадлежит эмоциям в *различных видах искусства*. К. С. Станиславский (1953) говорил, что из всех трех психических сфер человека — ума, воли и чувств — последнее является самым «трудновоспитуемым ребенком». Расширение и развитие ума гораздо легче поддается воле актера, чем развитие и расширение эмоциональной сферы. Чувство, отмечал Станиславский, можно культивировать, подчинять воле, умно использовать, но оно очень туго растет. Альтернатива «есть или нет» более всего относится к нему. Поэтому оно для актера дороже всего. Учащиеся с подвижными эмоциями, способностью глубоко переживать — это золотой фонд театральной школы. Их развитие идет быстро. В то же время Станиславский сетовал на то, что слишком много рассудочных актеров и сценических работ, идущих от ума.

Важны переживания эмоций и для художника в процессе изобразительного акта. В. С. Кузин (1974) отмечает, что если натура (объект изображения) оставила художника равнодушным, не вызвала никаких эмоций, процесс изображения будет пассивен. Необходимость взволнованности своей темой, «прочувствования природы», переда-

чи настроения подчеркивали многие выдающиеся художники: Э. Манэ, А. К. Саврасов, И. И. Левитан, В. Д. Поленов и др. И. И. Левитан говорил, что картина — это кусок природы, профильтрованный через темперамент художника, а О. Роден считал, что, прежде чем копия того, что видит художник, пройдет через его руку, она должна пройти через его сердце. Именно поэтому В. В. Верещагин как-то воскликнул: «...Больше батальных картин писать не буду — баста! Я слишком близко к сердцу принимаю то, что пишу, выплакиваю (буквально) горе каждого раненого и убитого»[1].

Роль эмоций в педагогическом процессе

Общеизвестно положение, что процесс обучения и воспитания протекает успешнее, если педагог делает его эмоциональным. Еще Я. А. Коменский, великий чешский педагог, писал во второй половине XVII века в своей «Пампедии»: «Проблема XVI. Достичь, чтобы люди учились всему с удовольствием. Дай человеку понять, 1) что он по своей природе хочет того, стремление к чему ты ему внушаешь, — и ему сразу будет радостно хотеть этого; 2) что он от природы может иметь то, чего желает, — и он сразу обрадуется этой своей способности; 3) что он знает то, что считает себя не знающим, — и он сразу обрадуется своему незнанию» (1982, с. 428).

Об этом же писали и русские просветители и педагоги. «Через чувства должно вселять во младую душу первые приятные знания и представления и сохранять их в ней», — писал русский просветитель второй половины XVIII века Н. И. Новиков (1985, с. 333), «...ибо нет ни единой из потребностей наших, удовлетворение которой не имело бы в себе приятности» (Там же, с. 335).

Важное значение эмоций для развития и воспитания человека подчеркивал в своих трудах К. Д. Ушинский: «...Воспитание, не придавая абсолютного значения чувствам ребенка, тем не менее в направлении их должно видеть свою главную задачу» (1950, т. 10, с. 537). Проанализировав различные педагогические системы и обнаружив в них, кроме бенековской, отсутствие всякой попытки анализа чувствований и страстей, он разработал учение о чувствованиях, многие положения которого актуальны и сегодня. В главе «Чувствования» своего основного труда «Человек как предмет воспитания» он выделяет раздел, посвященный педагогическим приложениям анализа чувствований (Ушинский, 1974). Критически оценивая эффективность советов, даваемых педагогами для воспитания детей, Ушинский писал: «Не понимая вообще образования и жизни страстей в душе человеческой, не понимая психического основания данной страсти и ее отношения к другим, практик-педагог мало может извлечь пользы из этих педагогических рецептов...» (1974, с. 446).

Ушинский, говоря о роли поощрения и наказания в воспитании, по существу подчеркивал *подкрепляющую* функцию эмоций. По этому поводу он писал: «Сама природа указывает нам на это отношение: если не всегда, то очень часто она употребляет наслаждение, чтобы вынудить человека к необходимой для него и для нее деятельности, и употребляет страдание, чтобы удержать его от деятельности вредной. В такое же отношение должен стать и воспитатель к этим явлениям человеческой души: наслаждение и страдание должны быть для него не целью, а *средством* вывести душу

---

[1] Мастера искусства об искусстве. — М; Л., 1937-1969. - Т. 4. — С. 301.

воспитанника на путь прогрессивного свободного труда, в котором оказывается все доступное человеку на земле счастье». Ушинский указывает на важность использования эмоциональных переживаний и в следующем своем высказывании: «Глубокие и обширные философские и психологические истины доступны только воспитателю, но не воспитаннику, и потому воспитатель должен руководствоваться ими, но не в убеждении воспитанника в их логической силе искать для того средств. Одним из действительнейших средств к тому являются наслаждения и страдания, которые воспитатель может по воле возбуждать в душе воспитанника и там, где они не возбуждаются сами собою как последствия поступка» (1950, т. 10, с. 512-513).

К сожалению, это чувственное (аффективное) направление в формировании личности ребенка, указанное К. Д. Ушинским и другими великими педагогами прошлого, в настоящее время предано забвению. Как отмечает немецкий психоаналитик П. Куттер, сейчас проповедуется воспитание, лишенное чувств и эмпатии в отношениях с ребенком. Современное образование сводится к *познанию,* но не является *аффективным.* С самого раннего возраста человека приучают к рационализму, он не получает ни одного урока чувственной жизни. А человек, не получивший урока сердечности — существо бесчувственное, заключает Куттер.

Английский педагог и психолог А. Бэн полагал, что предметы, внушившие страх, сильно врезаются в память человека. Именно поэтому мальчиков секли на меже, чтобы они тверже запоминали границы полей. Но, как отмечает К. Д. Ушинский, лучшее запоминание — это свойство всех аффективных образов, а не только страха. Правда, при этом возникает вопрос: какие эмоции — положительные или отрицательные сильнее влияют на запоминание, сохранение и воспроизведение информации.

Влияние эмоций на умственную деятельность отмечал и А. Ф. Лазурский, однако его мнение существенно расходится с мнением других ученых. Находясь в бодром, веселом настроении, — писал он, — мы чувствуем, что делаемся находчивее, изобретательнее, мысли наши текут живее и продуктивность умственной работы повышается. Однако в значительном большинстве случаев чувства влияют на умственную сферу неблагоприятным образом: течение представлений замедляется или даже вовсе приостанавливается, восприятия и воспоминания искажаются, суждения делаются пристрастными» (1995, с. 163).

С. Л. Рубинштейн (1946) писал, что эффективность включения обучаемого в работу определяется не только тем, что стоящие задачи ему понятны, но и тем, как они внутренне приняты им, т. е. какой они нашли «отклик и опорную точку в его переживании» (с. 604). Таким образом, эмоции, включаясь в познавательную деятельность, становятся ее регулятором (Елфимова, 1987, и др.).

П. К. Анохин подчеркивал, что эмоции важны для закрепления, стабилизации рационального поведения животных и человека. Положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при соответствующей ситуации могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции, извлекаемые из памяти, наоборот, предупреждают от повторного совершения ошибок, блокируют образование условного рефлекса. Показательны в этом плане эксперименты на крысах. Когда им вводили морфин прямо в желудок, что быстро вызывало у них положительное эмоциональное состояние, условный рефлекс вырабатывался; когда же морфин вводили через рот, то благодаря своему горькому вкусу он перестал быть подкреплением условного сигнала, и рефлекс не вырабатывался (Симонов, 1981).

Н. А. Леонтьев обозначал эту функцию эмоций как следообразование, что приводит к появлению «знаемых» целей (средств и путей удовлетворения потребностей), т. е. целей, которые приводили ранее к успешному удовлетворению потребностей. Особенно ярко эта функция проявляется в случаях экстремальных эмоциональных состояний человека. Таким образом, эмоции участвуют в *формировании личного опыта человека*.

Механизм, задействованный в осуществлении эмоциями подкрепляющей функции, в современной психологии называется *мотивационным обусловливанием*. О значимости этого механизма писал еще Б. Спиноза: «Вследствие одного того, что мы видели какую-либо вещь в аффекте... мы можем ее любить или ненавидеть» (1957, с. 469). В наше время об этом же пишет Я. Рейковский: «...Нейтральные раздражители, которые предшествуют появлению эмоциогенных раздражителей или их сопровождают, сами приобретают способность вызывать эмоции» (1979, с. 90). А это значит, что они становятся значимыми, начинают учитываться при мотивации действий и поступков.

Большое внимание уделил мотивационному (я бы сказал — эмоциональному) обусловливанию В. К. Вилюнас. «С психологической стороны, а именно при учете того, что выработка условной связи означает изменение субъективного отношения к условному раздражителю, этот механизм может быть изображен в виде передачи эмоционального (мотивационного) значения... новому содержанию», — пишет он (1990, с. 50). Главным «воспитателем» в случае обусловливания, по мнению Вилюнаса, является конкретная и реально воспринимаемая ситуация.

В этом случае от воспитателя может не потребоваться даже никаких разъяснений, наставлений, нотаций. Например, «когда ребенок обжигает себе палец или устраивает пожар, то боль и страх в качестве реальных подкреплений без дополнительных разъяснений придают новое мотивационное значение спичкам и игре с ними, приведшей к этим событиям» (Там же, с. 74).

В отношении обучения и воспитания детей это значит, что, для того чтобы воздействие воспитателя или педагога стало значимым для ребенка, его нужно сочетать с испытываемой ребенком в данный момент эмоцией, вызванной той или иной ситуацией. Тогда это воздействие, слова воспитателя получат у воспитуемого эмоциональную окраску, а их содержание приобретет для его будущего поведения мотивационную значимость. Но это означает, что педагог может рассчитывать лишь на случай, на то, что нужная ему эмоциогенная ситуация возникнет сама собой и тогда он ее использует в воспитательных целях.

Вилюнас отмечает, что эмоционально-мотивационное обусловливание иногда принимает характер латентного (я бы сказал — отставленного) воспитания. Этот феномен проявляется в том, что ранее не принятое человеком всерьез назидание при непосредственных эмоциогенных воздействиях впервые получает подкрепление (человек осознает правоту этого назидания: «жаль, что не послушался...»).

Говоря о важности и необходимости эмоционально-мотивационного обусловливания в процессе воспитания ребенка, В. К. Вилюнас понимает ограниченность его использования и в связи с этим приводит высказывание К. Д. Ушинского: «Если бы всякое вредное для телесного здоровья действие человека сопровождалось немедленно же телесным страданием, а всякое полезное телесным наслаждением, и если бы то же отношение существовало всегда между душевными наслаждениями и страданиями, то тогда бы воспитанию ничего не оставалось делать в этом отношении и человек

мог бы идти по прямой дороге, указываемой ему его природой, так же верно и неуклонно, как магнитная стрелка обращается к северу» (1950, т. 10, с. 512-513). Однако, отмечает Вилюнас, «поскольку природной предопределенности к развитию собственно человеческих мотиваций нет, они могут возникать лишь вследствие целенаправленного их формирования. Очевидно, эта задача является одной из главных, решаемых в практике воспитания» (1990, с. 61).

Поскольку эмоционально-мотивационное обусловливание чаще всего педагогам осуществлять не удается, они вынуждены своими воздействиями не только передавать детям то или иное содержание, но и одновременно пытаются вызвать у детей путем создания образов, представлений эмоциональный отклик (этот способ мотивирования Вилюнас называет *мотивационным опосредствованием)*. Взрослый вынужден специально организовывать это опосредствование, пытаясь добиться того же эффекта, что и при эмоционально-мотивационном обусловливании, «долго и с впечатляющими деталями рассказывая об ужасах, к которым может привести игра со спичками» (с. 74). Эмоциональный отклик возникает в том случае, когда словесное мотивационное воздействие задевает какие-то струны в душе ребенка, его ценности. Правда, у детей это сделать гораздо труднее, чем у взрослых. Как пишет Вилюнас, эмоция из-за отсутствия непосредственных эмоциогенных воздействий перестает быть неминуемой и возникает в зависимости от искусства воспитателя, готовности воспитываемого вслушиваться в его слова (ребенок, втайне ожидающий окончания надоевших ему назиданий, вряд ли будет испытывать те эмоции, которые взрослый предполагает у него вызвать) и других условий. Именно трудность актуализации эмоций таким путем, по мнению Вилюнаса, является главной причиной малой эффективности повседневных воспитательных воздействий и попыток компенсировать ее настойчивостью и количеством этих воздействий — и с этим нельзя не согласиться.

Кроме того, вызванный таким образом эмоциональный отклик по своей интенсивности уступает спонтанно возникающей эмоции, так как ни страшных ожогов, ни горя пострадавших от пожара, т. е. того, что служило бы безотказным подкреплением, при таком воспитательном воздействии нет, а только должно быть представлено ребенком.

Декларируя необходимость наличия в процессе обучения положительного эмоционального фона, психологи и педагоги мало уделяют внимания изучению вопроса, что на самом деле имеет место в учебном процессе. Между тем исследования свидетельствуют о явном эмоциональном неблагополучии учебного процесса. Н. П. Фетискин (1993) обнаружил состояние монотонии (скуки) у студентов на лекциях многих преподавателей, у школьников на уроках, у учащихся ПТУ в процессе их производственного обучения. И. А. Шурыгиной (1984) выявлено развитие скуки на занятиях в детских музыкальных школах. А. Я. Чебыкин (1989а) показал, что эмоции, которые студенты хотели бы испытывать на занятиях, не совпадают с эмоциями, которые они испытывают реально (вместо увлечения, радости, любопытства часто отмечаются безразличие, скука, боязнь). Он также рассмотрел вопрос о том, какие эмоции сопутствуют разным этапам усвоения учебного материала (Чебыкин, 19896).

Оздоровительная роль эмоций

С точки зрения П. К. Анохина, эмоциональные переживания закрепились в эволюции как механизм, удерживающий жизненные процессы в оптимальных границах и

предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка жизненно важных факторов через переживание потребности. Таким образом, они участвуют *в поддержании гомеостаза,* т. е. постоянства внутренней среды организма, предупреждая человека и животных не только от возникновения многих заболеваний, но и от гибели. Однако это скорее относится к эмоциональному тону ощущений, чем к эмоциям. Последние же могут оказывать на здоровье человека как благотворное, так и разрушительное воздействие. Все зависит от знака и интенсивности эмоции.

Имеется много фактов, показывающих благотворное влияние положительных эмоций на состояние больных. По данным Д. Шпигеля и др. (Spiegel et al., 1989), больные раком женщины, посещающие группы поддержки, живут в среднем на два года дольше, чем их товарищи по несчастью, не получающие эмоциональной поддержки. Известен случай, когда, по заверению врачей, безнадежно больной, прикованный к постели молодой человек вылечил себя сам, ежедневно в течение трех месяцев смотря комедийные фильмы по видеомагнитофону.

Глава 5

Классификация и свойства эмоций

5.1. Причины разнообразия эмоций

Зачем человеку и животным такое разнообразие эмоциональных реакций? Чем отличаются механизмы возникновения одной эмоции от другой? Почему данный объект, сигнал, данная ситуация вызывает в нас именно эту, а не другую эмоцию? Является ли это «заслугой» раздражителя или спецификой работы определенных мозговых структур?

У. Джемс (1991), исходя из своего понимания механизма возникновения эмоций, видел причину разнообразия эмоциональных реакций в бесчисленности рефлекторных актов, возникающих под влиянием внешних объектов и немедленно осознаваемых нами. Поскольку в рефлекторном акте нет ничего неизменного, абсолютного, и рефлекторные действия могут варьировать до бесконечности, то варьируют до бесконечности и психические отражения этих физиологических изменений, т. е. эмоции.

Нельзя не отметить, что часто разнообразие эмоций является следствием некорректного расширения их списка, отнесения к эмоциям феноменов, никакого отношения к ним не имеющих. Например, в работе С. О. Бердниковой и др. (2000) к эмоциям отнесены желание завоевать признание и уважение, желание взять реванш, чувство напряжения; чувство дали, которая манит; желание общаться, желание достичь успеха в своем деле, желание что-то неоднократно приобретать, стремление что-то сделать, проникнуть в суть явлений, преодолеть разногласия в собственных мыслях. Как следует из этого перечня, авторы расширили список эмоций за счет потребностей, желаний, стремлений, т. е. спутали мотивы с эмоциями.

5.2. Различные подходы к классификации эмоций

Вопрос о количестве и видах эмоциональных реакций обсуждается давно. Еще Аристотель выделял любовь и ненависть, желание и отвращение, надежду и отчаяние, робость и смелость, радость и печаль, гнев. Представители древнегреческой философской школы стоицизма утверждали, что эмоции, имея в своем основании два блага и

два зла, должны подразделяться на четыре основные страсти: желание и радость, печаль и страх. Далее они подразделяли их на 32 второстепенные страсти. Б. Спиноза считал, что существует столько видов удовольствия, неудовольствия и желания, сколько имеется видов тех объектов, со стороны которых мы подвергаемся аффектам. Р. Декарт признавал шесть главных страстей: удивление, любовь, ненависть, желание, радость и печаль. Как видим, отделение мотивационных образований (желаний) от чувств и эмоций в этих представлениях отсутствует, как и разделение чувств и эмоций.

Попытки дать универсальные классификации эмоций предпринимали многие ученые, и каждый из них выдвигал для этого собственное основание. Так, Т. Браун в основу классификации положил временной признак, разделив эмоции на непосредственные, т. е. проявляемые «здесь и сейчас», ретроспективные и проспективные. Рид строил классификацию на основании отношения к источнику действия. Все эмоции он делил на три группы: 1) которым свойственно механическое начало (инстинкты, привычки); 2) эмоции с животным началом (аппетит, желание, аффектации); 3) эмоции с рациональным началом (самолюбие, долг). Классификация Д. Стюарта отличается от предыдущей тем, что первые две ридовские группы объединены в один класс инстинктивных эмоций. И. Кант сводил все эмоции к двум группам, в основе которых лежала причина возникновения эмоций: эмоции сенсуальные и интеллектуальные. При этом аффекты и страсти он относил к волевой сфере.

Г. Спенсер предлагал разделять чувства по признаку их возникновения и воспроизведения на четыре класса. К первому он отнес презентативные чувства (ощуще-*н4я), возникающие непосредственно при действии внешних раздражителей. Ко второму классу — презентативно-репрезентативные, или простые, эмоции, например страх. К третьему классу он отнес репрезентативные эмоции, вызываемые поэзией как раздражителем, не имеющим конкретного предметного воплощения. Наконец, к четвертому классу Спенсер отнес высшие, отвлеченные, эмоции, образующиеся без помощи внешнего раздражителя абстрактным путем (например, чувство справедливости).

А. Бэн (1902) выделял 12 классов эмоций.

Основоположник научной психологии В. Вундт считал, что число эмоций (точнее было бы сказать — оттенков эмоционального тона ощущений) настолько велико (значительно больше 50 000), что язык не располагает достаточным количеством слов для их обозначения.

Противоположную позицию занимал американский психолог Э. Титченер (Titchener, 1899). Он полагал, что существует только два вида эмоционального тона ощущений: удовольствие и неудовольствие. По его мнению, Вундт смешивал два различных явления: чувства и чувствование. Чувствование, по представлению Титченера, это сложный процесс, состоящий из ощущения и чувства удовольствия или неудовольствия (в современном понимании — эмоционального тона). Видимость существования большого количества эмоций (чувств), по мнению Титченера, создается тем, что эмоциональный тон может сопровождать неисчислимые комбинации ощущений, образуя соответствующее число чувствований.

Титченер различал эмоции, настроение и сложные чувства *(sentimentes),* в которых существенную роль играют состояния удовольствия и неудовольствия.

Сложность классификации эмоций состоит и в том, что, с одной стороны, трудно определить, является ли выделяемая эмоция действительно самостоятельным видом

или же это обозначение одной и той же эмоции разными словами (синонимами), а с другой стороны, не является ли новое словесное обозначение эмоции лишь отражением степени ее выраженности (например, тревога — страх — ужас).

На это обращал внимание еще У. Джемс, который писал: «Затруднения, возникающие в психологии при анализе эмоций, проистекают, мне кажется, от того, что их слишком привыкли рассматривать как абсолютно обособленные друг от друга явления. Пока мы будем рассматривать каждую из них как какую-то вечную, неприкосновенную духовную сущность наподобие видов, считавшихся когда-то в биологии неизменными сущностями, до тех пор мы можем только почтительно составлять каталоги различных особенностей эмоций, их степеней и действий, вызываемых ими. Если же мы станем их рассматривать как продукты более общих причин (например, в биологии различие видов рассматривается как продукт изменчивости под влиянием окружающих условий и передачи приобретенных изменений путем наследственности), то установление различий и классификация приобретут значение простых вспомогательных средств» (1991, с. 274).

Как отмечает П. В. Симонов (1970), ни одна из предложенных классификаций не получила широкого признания и не стала эффективным инструментом дальнейших поисков и уточнений. По мнению Симонова, это объясняется тем, что все эти классификации были построены на неверной теоретической основе, а именно: на понимании эмоций как силы, непосредственно направляющей поведение. В результате появились эмоции, которые побуждают стремиться к объекту или избегать его, стеничные и астеничные эмоции и т. д.

Деление эмоций по виду **контакта живых существ.** П. В. Симонов (1966), исходя из характера взаимодействия живых существ с объектами, способными удовлетворить имеющуюся потребность (контактного или дистанционного), предложил классификацию эмоций, представленную в табл. 5.1.

Таблица 5.1

Классификация эмоций человека в зависимости от характера действия

Величина потребности	Оценка вероятности удовлетворения	Контактное взаимодействие с объектом	Дистанционные действия		
			овладения, обладания объектом	защиты, сохранения объекта	преодоления, борьбы за объект
Нарастает	Превышает имевшийся прогноз	Наслаждение, удовольствие	Восторг, счастье, радость	Бесстрашие, смелость, уверенность	Торжество, воодушевление, бодрость
Небольшая	Высокая	Безразличие	Спокойствие	Расслабление	Невозмутимость
Нарастает	Падает	Неудовольствие, отвращение, страдание	Беспокойство, печаль, горе, отчаяние	Настороженность, тревога, страх, ужас	Нетерпение, негодование, гнев, ярость, бешенство

Автор этой классификации считает, что она справедлива и для тех эмоций человека, которые вызваны потребностями высшего социального порядка, поэтому не согласен с С. Х. Раппопортом (1968), оценившим ее как отражение биологической теории мотивации.

На мой взгляд, достоинством этой классификации является попытка найти критерий, по которому можно дифференцировать эмоциональный тон ощущений от собственно эмоций (контактные формы взаимодействия — для первых и дистантные — для вторых). Но в целом эта классификация мало способствует прояснению истины, так как в ней почему-то присутствуют не только эмоции, но и волевые качества (смелость, бесстрашие) или эмоционально-личностные особенности (невозмутимость, оптимизм).

Позже Симонов (1983), несмотря на заявление о безнадежности построения полной классификации эмоций, снова воспроизводит свою классификацию, правда в укороченном виде. В ее основу он кладет систему из осей двух координат: отношение к своему состоянию и характер взаимодействия с объектами, способными удовлетворить имеющуюся потребность. В результате он получил четыре пары «базисных» эмоций: удовольствие—отвращение, радость—горе, уверенность—страх, торжество—ярость. Каждая из этих эмоций имеет качественные различия в переживаниях (оттенки), которые целиком определяются потребностью, в связи с удовлетворением которой возникает данное эмоциональное состояние. Автор считает, что данная классификация с непреложностью вытекает из развиваемой им «теории эмоций». Так это или нет, судить трудно, но возникает вопрос: почему уверенность — это эмоция, да еще базовая, почему при радости я не могу испытывать удовольствие, а при ярости — отвращение? А если могу, то какая тогда эмоция будет базовой, а какая — нет?

Возможно, ответом на последний вопрос может быть то, что помимо базовых положительных и отрицательных эмоций, проявляющихся в чистом виде, Симонов выделяет еще *сложные смешанные эмоции,* которые возникают при одновременной актуализации двух или нескольких потребностей. В этом случае, как пишет Симонов (1981), могут возникать сложнейшие эмоциональные аккорды (табл. 5.2).

В этой таблице, как подчеркивает ее автор, приведенные эмоциональные состояния являются только достаточно приблизительными и условными примерами, поэтому ее не следует рассматривать как развернутую классификацию смешанных эмоций.

Классификации эмоций в связи с потребностями. Некоторые психологи при классификации эмоций исходят из потребностей, которые провоцируют появление этих эмоций. Такую позицию занимают П. В. Симонов, который считает, что удовольствие от поедания шашлыка не равнозначно удовольствию от созерцания красивой картины, и Б. И. Додонов, который солидарен с мнением Симонова.

Исходя из выделения базовых и вторичных потребностей эмоции делят на первичные (базовые) — радость, страх и вторичные (интеллектуальные) — интерес, волнение (Владиславлев, 1881; Кондаш, 1981; Ольшанникова, 1983). В этом делении непонятно зачисление волнения в интеллектуальные эмоции (если вообще о таких целесообразно говорить), и причисление к эмоциям интереса, — с моей точки зрения, мотивационного, а не эмоционального образования. Если следовать этому принципу, тогда все мотивационные образования (влечения, желания, направленность личности и др.) надо отнести к эмоциям (что, к сожалению, и наблюдается у некоторых авторов).

Таблица 5.2

Примеры ситуаций и смешанных эмоциональных состояний, возникающих на базе двух сосуществующих потребностей

Вторая потребность	Первая потребность					
	удовольствие	**отвращение**	**радость**	**горе**	**страх**	**гнев**
Удовольствие	Суммация	-	-	-	—	—
Отвращение	Пороговые состояния, пресыщение	Суммация	—	—	—	—
Радость	Сочетаются нередко	Поверженный негодяй	Суммация	—	—	—
Горе	Религиозное «принять страдание»	Необходимость что-то делать в горе	Встреча перед разлукой	Суммация	—	—
Страх	Аттракционы, риск	Вид змеи	Желанная встреча с неизвестным исходом	Новая опасность на фоне уже понесенной утраты	Суммация	—
Гнев	Месть	Презрение	Злорадство, торжество	Возмущение	Разновидность ненависти	Суммация

J5. И. Додонов (1978) отмечает, что создать универсальную классификацию эмоций вообще невозможно, поэтому классификация, пригодная для решения одного круга задач, оказывается недейственной при решении другого круга задач.

Он предложил свою классификацию эмоций, притом не для всех, а только для тех из них, в которых человек чаще всего испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность самому процессу его деятельности, приобретающей благодаря этому качество интересной работы или учебы, «сладостных» мечтаний, отрадных воспоминаний и т. д. По этой причине в его классификацию вошла грусть (так как есть люди, любящие слегка погрустить) и не вошла зависть (так как даже о завистниках нельзя сказать, что им нравится завидовать). Таким образом, предложенная Додоновым классификация касается только «ценных», по его терминологии, эмоций» По существу,,основой этой классификации являются потребности и цели, т. е. мотивы, которым служат те или иные эмоции. Нельзя не отметить, что в разряд «эмоционального инструментария», т. е. признаков выделения данной группы эмоций, у автора нередко попадают желания и стремления, что создает путаницу.

1. *Альтруистические эмоции.* Эти переживания возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям, в желании приносить лю-

дям радость и счастье. Альтруистические эмоции проявляются в переживании чувства беспокойства за судьбу кого-либо и в заботе, в сопереживании радости и удачи другого, в чувствах нежности, умиления, преданности, участия, жалости.

2. *Коммуникативные эмоции.* Возникают на основе потребности в общении. По мнению Додонова, не всякая эмоция, возникающая при общении, является коммуникативной. При общении возникают разные эмоции, но коммуникативными являются только те из них, которые возникают как реакция на удовлетворение или неудовлетворение стремления к эмоциональной близости (иметь друга, сочувствующего собеседника и т. п.), желания общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик. К проявляемым при этом эмоциям автор относит чувство симпатии, расположения, чувство уважения к кому-либо, чувство признательности, благодарности, чувство обожания кого-либо, желание заслужить одобрение от близких и уважаемых людей.
3. *Глорические эмоции* (от лат. *gloria* — слава). Эти эмоции связаны с потребностью в самоутверждении, славе, в стремлении завоевать признание, почет. Они возникают при реальном или воображаемом «пожинании лавров», когда человек становится предметом всеобщего внимания и восхищения. В противном случае у него возникают отрицательные эмоции. Проявляют себя эти эмоции в чувстве уязвленного самолюбия и желании взять реванш, в приятном щекотании самолюбия, в чувстве гордости, превосходства, в удовлетворении тем, что человек как бы вырос в своих глазах.

А. *Праксические эмоции* (или праксические чувства, по П. М. Якобсону). Это эмоции, возникающие в связи с деятельностью, ее успешностью или неуспешностью, желанием добиться успеха в работе, наличием трудностей. Додонов связывает их появление с «рефлексом цели», по И. П. Павлову. Выражаются эти эмоции в чувстве напряжения, увлеченности работой, в любовании результатами своего труда, в приятной усталости, в удовлетворении, что день прошел не зря.

5. *Пугнические эмоции* (от лат. *pugna* — борьба). Они связаны с потребностью в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе. Это жажда острых ощущений, упоение опасностью, риском, чувство спортивного азарта, «спортивная злость», предельная мобилизация своих возможностей.
6. *Романтические эмоции.* Это эмоции, связанные со стремлением ко всему необычному, таинственному, неизведанному. Проявляются в ожидании «светлого чуда», в манящем чувстве дали, в чувстве особой значимости происходящего или в зловеще-таинственном чувстве.
7. *Гностические эмоции* (от греч. *gnosis* — знание). Это то, что обычно называют интеллектуальными чувствами. Они связаны не просто с потребностью в получении любой новой информации, а с потребностью в «когнитивной гармонии», как пишет Додонов. Суть этой гармонии в том, чтобы в новом, неизвестном отыскать знакомое, привычное, понятное, проникнуть в сущность явления, приводя, таким образом, всю наличную информацию к «общему знаменателю». Типичная ситуация, возбуждающая эти эмоции, — это проблемная ситуация. Проявляются эти эмоции в чувстве удивления или недоумения, чувстве ясности или смутности, в стремлении преодолеть противоречие в собственных рассуждениях, привести все в систему, в чувстве догадки, близости решения, в радости открытия истины.

8. *Эстетические эмоции.* По отношению к этим эмоциям существуют две основные точки зрения. Первая: эстетические эмоции в чистом виде не существуют. Это переживания, в которых переплетаются различные эмоции (Кубланов, 1966; Шингаров, 1971; Юлдашев, 1969). Вторая: эстетическая эмоция есть не что иное, как чувство красоты (Молчанова, 1966). По Додонову, не всякое восприятие произведения искусства вызывает эстетические эмоции. Проявляются эстетические эмоции в наслаждении красотой, в чувстве изящного, грациозного, возвышенного или величественного, волнующего драматизма («сладкая боль»). Разновидностью эстетических чувств являются лирические чувства светлой грусти и задумчивости, растроганности, горьковато-приятное чувство одиночества, сладость воспоминаний о прошлом.
9. *Гедонистические эмоции.* Это эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. Выражаются эти эмоции в наслаждении приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла, солнца и т. д., в чувстве беззаботности и безмятежности, в неге («сладкой лени»), в легкой эйфории, в сладострастии.

Ю.*Акизитивные эмоции* (от франц. *acquisition* — приобретение). Эти эмоции возникают в связи с интересом к накоплению, коллекционированию, приобретению вещей. Проявляются в радости по случаю приобретения новой вещи, увеличения своей коллекции, в приятном чувстве при обозрении своих накоплений и т. д.

Мне эта классификация представляется несколько надуманной. Смысл классификации эмоций должен быть не в том, чтобы соотнести их с конкретными видами потребностей (для этого нужно еще иметь обоснованную и непротиворечивую классификацию самих потребностей, чего до сих пор нет), а в том, чтобы выявить группы эмоций, различающиеся по качеству переживаний и их роли для человека и животных. Трудно согласиться, что удовольствие, получаемое от любимого дела, слушания музыки или поедания пищи будет качественно различным *как отношение* к воспринимаемому и ощущаемому. Другое дело, что к этому отношению примешиваются различные специфические ощущения, которые и могут создавать иллюзию различных испытываемых человеком эмоций.

Более адекватное понимание проведенной Б. И. Додоновым классификации, с моей точки зрения, имеется у Е. И. Семененко (1986). Автор рассматривает выделенные Додоновым эмоции как типы эмоциональной направленности. У студентов педагогического института эти типы по яркости проявления расположились следующим образом:

— при оценке себя: праксический, коммуникативный, альтруистический, эстетический, гностический, глорический, гедонистический, романтический, пугнический, акизитивный;

— при оценке товарищами: праксический, акизитивный, коммуникативный, гедонистический, романтический, глорический, эстетический, гностический, альтруистический, пугнический.

Как видно из этого перечня, совпадение наблюдалось в отношении только праксического и пугнического типов эмоциональной направленности.

Эмоциональную направленность личности спортсменов в соответствии с классификацией Б. И. Додонова изучали С. О. Бердникова, Я. Ю. Копейка и В. И. Лысый (2000).

Деление эмоций на первичные (базисные) и вторичные. Этот подход характерен для сторонников дискретной модели эмоциональной сферы человека. Однако разные авторы называют различное число базисных эмоций — от двух до десяти. П. Экман с сотрудниками на основе изучения лицевой экспрессии выделяют шесть Таких эмоций: гнев, страх, отвращение, удивление, печаль и радость. Р. Плутчик (Plutchik, 1966) выделяет восемь базисных эмоций, деля их на четыре пары, каждая из которых связана с определенным действием:

1) разрушение (гнев) — защита (страх);
2) принятие (одобрение) — отвержение (отвращение);
3) воспроизведение (радость) — лишение (уныние);
4) исследование (ожидание) — ориентация (удивление).

К. Изард называет 10 основных эмоций: гнев, презрение, отвращение, дистресс (горе-страдание), страх, вину, интерес, радость, стыд, удивление.

С его точки зрения, базовые эмоции должны обладать следующими обязательными характеристиками:

1) имеют отчетливые и специфические нервные субстраты;
2) проявляются при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики);
3) влекут за собой отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком;
4) возникли в результате эволюционно-биологических процессов;
5) оказывают организующее и мотивирующее влияние на человека, служат его адаптации.

Однако сам Изард признает, что некоторые эмоции, отнесенные к базовым, не обладают всеми этими признаками. Так, эмоция вины не имеет отчетливого мимического и пантомимического выражения. С другой стороны, некоторые исследователи приписывают базовым эмоциям и другие характеристики.

Очевидно, что базовыми можно называть те эмоции, которые имеют глубокие филогенетические корни, т. е. имеются не только у человека, но и у животных. Остальные эмоции, присущие только человеку (стыд, вина) к ним не относятся. Вряд ли можно назвать эмоциями также интерес и застенчивость.

Близко к этому и деление эмоций Р. Плутчиком на первичные и вторичные (под последними подразумеваются комбинации двух или нескольких первичных эмоций). Так, к вторичным эмоциям он относит гордость (гнев + радость), любовь (радость + принятие), любопытство (удивление + принятие), скромность (страх + принятие) и т. д. Не трудно заметить, что в эмоции у него попали и чувства, и нравственные качества (скромность) и весьма странная эмоция — принятие.

Деление эмоций на ведущие и ситуативные. В. К. Вилюнас (1986) делит эмоции на две фундаментальные группы: ведущие и ситуативные (производные от первых).

Первую группу составляют переживания, порождаемые специфическими механизмами потребностей и окрашивающие *непосредственно* относящиеся к ним предметы. Эти переживания возникают обычно при обострении некоторой потребности и отражении отвечающего ей предмета. Они предшествуют соответствующей деятельности, побуждают к ней и отвечают за общую ее направленность. Они в значительной степени определяют направленность других эмоций, поэтому они и названы автором ведущими.

Ко второй группе относятся ситуативные эмоциональные явления, порождаемые универсальными механизмами мотивации и направленные на обстоятельства, *опосредующие* удовлетворение потребностей. Они возникают уже при наличии ведущей эмоции, т. е. в процессе деятельности (внутренней или внешней), и выражают мотивационную значимость условий, благоприятствующих ее осуществлению или затрудняющих его (страх, гнев), конкретных достижений в ней (радость, огорчение), сложившихся или возможных ситуаций и др. Производные эмоции объединяет их обусловленность ситуацией и деятельностью субъекта, зависимость от ведущих эмоциональных явлений.

Если ведущие переживания открывают субъекту значимость самого предмета потребности, то производными эмоциями эта же функция выполняется по отношению к ситуации, условиям удовлетворения потребности. В производных эмоциях потребность как бы объективируется вторично и уже более широко — по отношению к условиям, окружающим ее предмет.

Анализируя ситуативные эмоции у человека, Вилюнас выделяет класс эмоций успеха—неуспеха с тремя подгруппами:

1) констатируемый успех—неуспех;
2) предвосхищающий успех—неуспех;
3) обобщенный успех—неуспех.

Эмоции, констатирующие успех—неуспех, отвечают *за смену стратегий поведения;* обобщенная эмоция успеха—неуспеха возникает в результате оценки деятельности в целом; предвосхищающие эмоции успеха—неуспеха формируются на основе констатирующих в результате ассоциации их с деталями ситуации. При повторном возникновении ситуации эти эмоции позволяют предвосхищать события и побуждают человека действовать в определенном направлении.

Л. В. Куликов (1997) делит эмоции («чувства») на *активационные,* к которым относит бодрость, радость, азарт, *тензионные* (эмоции напряжения) — гнев, страх, тревога, и *самооценочные* — печаль, вина, стыд, растерянность.

Очевидно, что речь может идти не о какой-то *всеобъемлющей единой классификации* эмоциональных явлений, а об их *классификациях,* каждая из которых подчеркивает какой-нибудь признак, по которому эти явления объединяются в группы и в то же время отделяются от других групп. Такими признаками могут быть механизмы появления, причины, вызывающие эмоциональные реакции, знак переживаний, их интенсивность и устойчивость, влияние эмоций на поведение и деятельность человека.

Глава 6

Характеристика различных эмоций

6.1. Эмоции ожидания и прогноза

Волнение

В психологии эмоций волнение не рассматривается как самостоятельная категория. Оно является скорее бытовым понятием, отражающим состояние беспокойства, ситуативной тревожности, страха. О нем писал еще Б. Спиноза. Выделял его и К. Д. Ушинский, относя его к первой ступени душевного страха. «...Мы еще не знаем, как придется новое явление к нашим жизненным стремлениям, а отсюда возникает то сердечное *беспокойство,* которое соответствует умственному беспокойству или сомнению... На этой ступени мы можем назвать страх сердечным беспокойством или сердечным сомнением», — пишет он (1974, с. 398).

Из сказанного выше ясно, что речь идет о волнении, проявляемом человеком перед значимой для него деятельностью или встречей, а также об эмоциональном настрое на это. *Волнение в таком недифференцированном по знаку переживаний виде понимается как повышенный уровень эмоционального возбуждения.*

Эмоциональное возбуждение, связанное с настроем человека на предстоящее событие, изучено психологами в спорте на примере предстартовых и стартовых состояний спортсменов. Однако очевидно, что эти состояния имеют место не только при спортивной деятельности, но и у артистов перед выступлениями, у учащихся перед экзаменами и т. д.

А. Ц. Пуни (1959) разделил предстартовые состояния по уровню активации (эмоционального возбуждения) на три вида: состояние лихорадки, боевого возбуждения и апатии (рис. 6.1).

Предстартовая лихорадка, впервые описанная О. А. Черниковой (1937), связана с сильным эмоциональным возбуждением. Она сопровождается рассеянностью, неустойчивостью переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к снижению критичности, к капризности, упрямству и грубости в отношениях с близкими, друзьями, тренерами. Внешний вид такого человека сразу позволяет определить его сильное волнение: руки

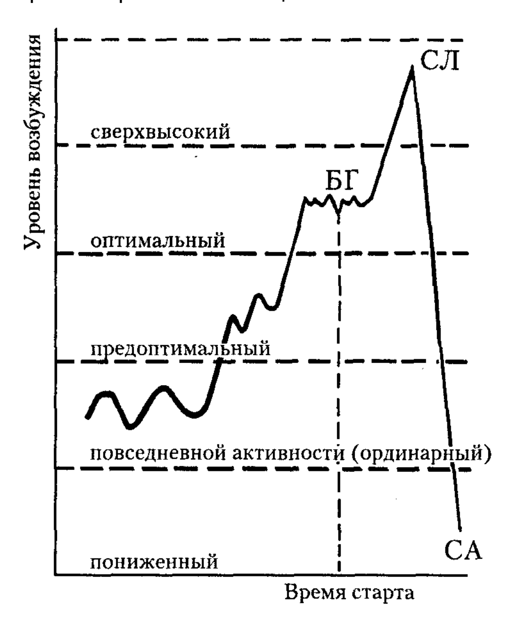


Рис. 6.1. Динамика предстартового эмоционального возбуждения

БГ — боевая готовность, СП — стартовая лихорадка, СА — стартовая апатия (Источник: Психо физического воспитания и спорта. — М.: ФиС, 1979)

и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется пятнистый румянец. При длительном сохранении этого состояния человек теряет аппетит, нередко наблюдаются расстройства кишечника, пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы.

Предстартовая апатия противоположна лихорадке. Она возникает либо при отрицательном отношении человека к предстоящей деятельности, либо при большом желании осуществлять деятельность (во втором случае — как следствие «перегорания» из-за длительно продолжавшегося возбуждения) и сопровождается сниженным уровнем активации, торможением. При апатии наблюдается общая вялость, сонливость, замедленность движений, ухудшение внимания и восприятия, урежение и неравномерность пульса, ослабление волевых процессов.

Боевое возбуждение, с точки зрения А. Ц. Пуни, является оптимальным предстартовым состоянием, во время которого наблюдается желание и настрой человека на предстоящую деятельность. Эмоциональное возбуждение средней интенсивности помогает мобилизации и собранности человека.

Надо отметить, что отнесение апатии только к эмоциональному возбуждению, пусть даже и низкому, вряд ли оправдано. Апатичное состояние характеризуется преобладанием тормозных реакций над возбудительными, что будет показано при обсуждении состояния монотонии. Но и без этого можно доказать, что апатия связана с преобладанием тормозных реакций, так как часто она является следствием перевозбуждения человека и перехода возбуждения в запредельное торможение. Более точно было бы сказать, что при апатии наблюдается низкий уровень активации коры головного мозга, а не эмоционального возбуждения.

Считается, что предстартовая лихорадка и предстартовая апатия мешают эффективному выполнению деятельности. Однако практика показывает, что это не всегда так. Во-первых, нужно учитывать, что порог возникновения этих состояний у разных людей неодинаков. У людей возбудимого типа предстартовое эмоциональное возбуждение значительно сильнее, чем у лиц тормозного типа. Следовательно, тот уровень возбуждения, который для последних будет близким к «лихорадке», для первых будет обычным предстартовым состоянием. Отсюда необходим учет индивидуальных особенностей эмоциональной возбудимости и реактивности разных людей. Во-вторых, в ряде видов деятельности состояние стартовой лихорадки может даже способствовать успешности деятельности (например, при кратковременной интенсивной деятельности). Так, известная в свое время польская бегунья, рекордсменка мира в беге на 100 и 200 м И. Киршенштейн (Шевиньская) так описывала свое типичное стартовое состояние: «Предстартовая лихорадка непрерывно усиливается вплоть до того момента, когда я встаю на стартовые колодки, и исчезает с выстрелом стартера» (Советский спорт. — 1972. — 17 декабря).

Вероятно, отрицательное влияние предстартовой лихорадки зависит от ее длительности и вида работы. Олимпийская чемпионка по плаванию Г. Степанова говорила: «Я в Мюнхене за неделю до старта места себе не находила. Было огромное желание победить — не могу передать, как я этого хотела. А вылилось это в психологический сбой, 150 м плыла прекрасно, а потом не выдержала, зачастила. Я на этом и раньше "горела" и вот опять» (Советский спорт. — 1973. — 10 июня). А. В. Родионовым (1971) выявлено, что у боксеров, проигравших бои, предстартовое волнение более ярко проявилось еще тогда, когда до боя оставалось один-два дня. У победителей предстартовое волнение развилось в основном перед боем. Таким образом, можно предполагать, что первые просто «перегорели». Вообще надо отметить, что у квалифицированных спортсменов предстартовое возбуждение точнее приурочено к началу работы, чем у новичков (К. М. Смирнов).

Снижение эффективности деятельности может быть не только при «лихорадке», но и при сверхоптимальном эмоциональном возбуждении. Это было установлено многими психологами (Дашкевич, Фехретдинов, 1977; Киселев, 1970, 1983; Черникова, 1967, 1970; Шерман, 1976). То же показано О. Н. Трофимовым и др. (1975) на художественных гимнастках. Вместе с ростом предстартового возбуждения возрастали частота сердечных сокращений и мышечная сила. Однако в дальнейшем рост эмоционального возбуждения приводил к падению мышечной силы.

Вопрос о том, насколько человек может адекватно судить об уровне своего эмоционального возбуждения, изучен плохо, несмотря на то что практическая значимость его очевидна: ведь знание своего состояния важно для его регуляции перед ответственной деятельностью.

С целью изучения этого вопроса И. М. Елисеевой и др. (1981) было проведено сопоставление самооценки уровня своего эмоционального возбуждения (по семибалльной шкале от + 3 балла до - 3 балла) с его объективными показателями — измерением «внешнего» баланса между возбуждением и торможением и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Эмоциональное возбуждение проявлялось студентами перед экзаменом и после него.

Совпадение оценки уровня своего эмоционального возбуждения или отсутствия такового с объективными показателями было выявлено только в 39 % случаев. За-

вышенные самооценки были в 22 % случаев, а заниженные — в 39 % случаев. При этом завышение оценок чаще наблюдалось до экзамена, а занижение — после экзамена.

Интересно и то, что при делении студентов на уверенных и неуверенных в успешности сдачи экзамена более высокие оценки своего эмоционального возбуждения были у последних, в то время как сдвиги баланса в сторону возбуждения и ЧСС были выше у первых. До экзамена студентки оценили уровень своего эмоционального возбуждения гораздо выше, чем студенты. Выше у них была и неуверенность в успешной сдаче экзаменов. В то же время по ЧСС различий между теми и другими не было. После экзамена спад своего эмоционального возбуждения был оценен студентками значительно выше, чем студентами. Таким образом, женщины более экстремально оценивают как подъем эмоционального возбуждения, так и его спад.

В целом же проведенное исследование показало, что в большинстве случаев человеку трудно дать адекватную оценку имеющемуся уровню эмоционального возбуждения.

Подчас это беспокойство становится невыносимым для человека, и он стремится оградить себя от ситуации, вызывающей его, например не присутствовать на важном для него событии. Известно, что А. Ф. Львов, автор музыки к гимну Российской империи, очень волновался перед прослушиванием гимна комиссией, решавшей, чей вариант музыки предпочесть, и чтобы не подвергать себя излишним волнениям, остался дома. Однако за время ожидания приговора императора и его свиты он стал седым.

Тревога

Тревога как психологическое понятие. Понятие «тревога» было введено в психологию З. Фрейдом (1925) и в настоящее время многими учеными рассматривается как разновидность страха. Так, Фрейд наряду с конкретным страхом *(Furcht)* выделял неопределенный, безотчетный страх *(Angst),* О. А. Черникова пишет о тревоге как «страхе ожидания», а О. Кондаш (1981) — о страхе перед испытанием. Ф. Перлз (Perls, 1969) определяет тревогу как разрыв между «теперь» и «позже» или как «страх перед аудиторией». Тревога является результатом активности воображения, фантазии будущего. Тревога появляется у человека вследствие наличия незаконченных ситуаций, заблокированной активности, не дающей возможности разрядить возбуждение. В связи с этим *тревога* понимается как эмоциональное состояние острого внутреннего мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-то важного, значительного для человека в условиях неопределенности.

Выраженная тревога проявляется как тягостное неопределенное ощущение «беспокойства», «дрожания», «кипения», «бурления» в различных частях тела, чаще в груди, и нередко сопровождается различными сомато-вегетативными расстройствами (тахикардией, потливостью, учащением мочеиспускания, кожным зудом и т. п.). У маленьких детей вследствие неразвитости речи тревога может быть установлена на основании своеобразного поведения: беспокойный взгляд, суетливость, напряженность, плач или отчаянный крик при изменении ситуации. Дети постарше выражают жалобы следующим образом: «как-то не по себе», «неспокойно», «внутренняя



К. Петров-Водкин. 1919 год. Тревога

дрожь», «нет покоя». Как пишет Э. Шостром (1994), тревога подобна сосущему чувству голода. Человек, пребывающий в тревоге, не осуществляет полное действие и занят тем, что подавляет растущую агрессию, в результате чего впадает в апатию.

Тревога, как правило, нарастает вечером и сопровождается двигательным беспокойством. Показано также (Ханин, 1978, и др.), что по мере приближения важного для человека события уровень тревоги нарастает, причем в большей степени у высокотревожных субъектов. В связи с этим автор выделяет предрабочую и рабочую тревогу.

Хотя тревога связана с опасением человека за благополучный исход важного для него дела и поэтому близка психологически к эмоции боязни, она все же отличается от страха. Боязнь имеет конкретный источник переживания, связана с определенным объектом, который оценивается как безусловно опасный. Тревога же не имеет четкого и конкретного повода для своего возникновения. Это вероятностное переживание неудачи («а вдруг...»). В отличие от страха, являющегося биологической реакцией на конкретную угрозу, тревога часто понимается как переживание неопределенной,

диффузной или беспредметной угрозы человеку как социальному существу, когда опасности подвергаются его ценности, представление о себе, положение в обществе. Таким образом, в данном контексте тревога понимается как переживание возможности фрустрации социальной потребности.

К. Ясперс считает, что тревога отражает беспокойство и не обязательно связана с пониманием угрозы. Поэтому кроме «объективной» тревоги, связанной с реально существующей угрозой, выделяют и собственно тревогу («неадекватную» тревогу), появляющуюся в нейтральных, не угрожающих ситуациях. Такому взгляду соответствует возникновение тревоги у детей. Маленькие дети могут тревожиться о том, что родители бросят их или перестанут любить (когда родители, например, в виде наказания ребенка лишают его своего расположения). Дети часто думают, что рождение братика или сестренки обязательно заставит родителей отвергнуть их самих.

К. Изард считает, что тревога — это не некий отдельный самостоятельный феномен, а комбинация состояния страха с одной или несколькими другими эмоциями: гневом, виной, стыдом, интересом.

Стадии развития тревоги. Ф. Б. Березин описал стадии (уровни) развития тревоги по мере нарастания ее интенсивности («явления тревожного ряда»). Наименьшую интенсивность тревоги выражает *ощущение внутренней напряженности,* выражающееся в переживаниях напряжения, настороженности, дискомфорта. Оно не несет еще в себе признака угрозы, а служит лишь сигналом приближения более выраженных тревожных явлений. На второй стадии появляются *гиперестезические реакции,* которые либо присоединяются к ощущению внутреннего напряжения, либо сменяют его. Ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении — отрицательную эмоциональную окраску. Это недифференцированное реагирование, характеризуемое как раздражительность. На третьей стадии — *собственно тревоги* — человек начинает переживать неопределенную угрозу, чувство неясной опасности. На четвертой стадии при нарастании тревоги появляется *страх,* когда человек конкретизирует бывшую ранее неопределенной опасность. При этом объекты, связываемые со страхом, не обязательно представляют действительную угрозу. На пятой стадии у человека возникает ощущение *неотвратимости надвигающейся катастрофы.* Человек переживает *ужас.* При этом данное переживание связано не с содержанием страха, а лишь с нарастанием тревоги, так как подобное переживание может вызывать и неопределенная, бессодержательная, но очень сильная тревога. Наконец, на шестой стадии появляется тревожно-боязливое возбуждение, выражающееся в паническом поиске помощи, в потребности в двигательной разрядке. Дезорганизация поведения и деятельности на этой стадии достигает максимума.

Источники тревоги. Л. В. Куликовым (2000) совместно с М. Ю. Долиной и М. С. Дмитриевой были изучены с помощью шкалы трений Каннера значимость различных источников тревоги и эмоционального дискомфорта (табл. 6.1). Оценивая эти данные, следует иметь в виду, что опрашивались в основном лица женского пола, гуманитарии (студенты, врачи, работники детских дошкольных учреждений).

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожное-

Таблица 6.1

Значимость причин эмоционального дискомфорта

Номер п/п	Причины эмоционального дискомфорта	Балл
1	Забота о состоянии здоровья члена семьи	4,64
2	Финансовая ненадежность	4,29
3	Трудности с возможностью выразить себя	4,00
4	Перегруженность делами	4,00
5	Внутриличностные конфликты	3,90
6	Раздумья о смысле жизни	3,87
7	Недостаточность отдыха	3,80
8	Неудовлетворенность внешним видом	3,74
9	Проблемы с сексуальным партнером	3,72
10	Недостаток активности, энергии	3,71
И	Проблемы в общении с сотрудниками на работе	3,61
12	Неудовлетворенность своей работой	3,56
13	Проблемы с детьми	3,56
14	Растущие цены	3,56
15	Нехватка времени для семьи	3,54
16	Проблемы с покупками	3,49
17	Сексуальные проблемы	3,49
18	Заботы о здоровье вообще	3,47
19	Чувство одиночества	3,47
20	Проблемы с родителями	3,46
21	Раскаяние по поводу прошлых решений	3,41
22	Физический недуг	3,33
23	Перегруженность семейными обязанностями	3,29
24	Проблемы с транспортом	3,24
25	Беспокойство о надежности места работы	3,20
26	Осуждение и дискриминация со стороны других	3,20
27	Беспокойство по поводу обстановки в стране	3,19
28	Столкновения с начальством	3,04
29	Неприятные соседи	2,92
30	Проблемы с подчиненными	2,66
31	Проблемы с местом работы из-за своего пола	2,49

ти, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревоги в разнообразных ситуациях и особенно, когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

А. Н. Фоминова (2000) установила, что более половины детей в начальной школе испытывают повышенную и высокую степень тревоги по отношению к проверке знаний и до 85 % связывают это со страхом наказания и боязнью расстроить родителей. Вторая причина тревоги — «трудности в обучении». По данным А. Д. Андреевой (1994), наиболее значительным фактором, вызывающим отрицательные эмоции у младших подростков, продолжает оставаться школьная жизнь. Причем этот фактор выражен сильнее у девочек, чем у мальчиков. Как показали Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова (1988), тревогу часто испытывают не только двоечники, но и школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине. Однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозоподобные и психосоматические нарушения.

Тревога в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

И двоечники, и отличники 11-12 лет, как показали Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова, сильно ориентируются на то, как их отметки влияют на отношение к ним. Но если двоечников в первую очередь волнует отношение одноклассников, то отличников — отношение родителей и учителей. У тех, кто учится на «четверки» или «четверки» и «пятерки», уровень тревоги тоже достаточно высок, но он не зависит от отношения к ним окружающих. Наиболее эмоционально спокойными оказались троечники.

Распространенными причинами тревоги у школьников являются (Кочубей, Новикова, 1988; Уварова, 2000, и др.):

— проверка знаний во время контрольных и других письменных работ;

— ответ учащегося перед классом и боязнь ошибки, что может вызвать критику учителя и смех одноклассников;

— получение плохой отметки (причем плохой может быть названа и тройка, и четверка в зависимости от притязаний школьника и его родителей);

— неудовлетворенность родителей успеваемостью ребенка;

— личностно-значимое общение.

В седьмом и восьмом классах успеваемость уже не является таким эмоциогенным фактором, как у школьников младших и средних классов (Толстых, 1995).

В зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т. п. выявленная высокая (или очень высокая) тревога будет требовать различных способов коррекции. Если в случае реальной неуспешности усилия во многом должны быть направлены на формирование необходимых навыков работы,

общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность, то во втором случае — на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов.

Однако параллельно с работой по ликвидации причин, вызывающих тревогу, необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревогой. Известно, что тревога, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием, переходит в свойство личности — тревожность. Школьники с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося и результативность его деятельности.

Страх

По мнению К. Изарда, результаты ряда исследований убеждают в том, что необходимо различать страх и тревогу, хотя ключевой эмоцией при тревоге является страх.

Страх — это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. Следовательно, для человека как биологического существа возникновение страха не только целесообразно, но и полезно. Однако для человека как социального существа страх часто становится препятствием для достижения поставленных им целей.

Причины страха. Состояние страха является довольно типичным для человека, особенно в экстремальных видах деятельности и при наличии неблагоприятных условий и незнакомой обстановки. Во многих случаях механизм появления страха у человека является условнорефлекторным, в результате испытанной ранее боли или какой-либо неприятной ситуации. Возможно и инстинктивное проявление страха.

В зависимости от авторов отмечаются различные причины, вызывающие страх. Дж. Боулби (Boulby,1973) отмечает, что причиной страха может быть как присутствие чего-либо угрожающего, так и отсутствие того, что обеспечивает безопасность (например, матери для ребенка). Дж. Грэй (Gray, 1971) считает, страх может возникнуть, если событие не происходит в ожидаемом месте и в ожидаемое время. Многие авторы отмечают, что страх вызывается объектом (предметом, человеком, явлением природы), но что бывают и беспредметные страхи, т. е. не связанные ни с чем конкретным.

Дж. Боулби выделил две группы причин страха: «природные стимулы» и «их производные» (рис. 6.2). Он полагает, что врожденные детерминанты страха связаны с ситуациями, которые действительно имеют высокую вероятность опасности. Производные стимулы больше подвержены влиянию культуры и контекста ситуации, чем природные стимулы. Дж. Боулби считает одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он связывает это с тем, что как в детстве, так и в старости вероятность опасности при болезни или одиночестве значительно возрастает. Кроме того, такие природные стимулы страха, как незнакомость и внезапные изменения стимуляции, значительно сильнее пугают на фоне одиночества.

К. Изард подразделяет причины страха на внешние (внешние процессы и события) и внутренние (влечения и гомеостатические процессы, т. е. потребности, и когнитивные процессы, т. е. представление человеком опасности при воспоминании или предвидении). Во внешних причинах он выделяет культурные детерминанты стра-

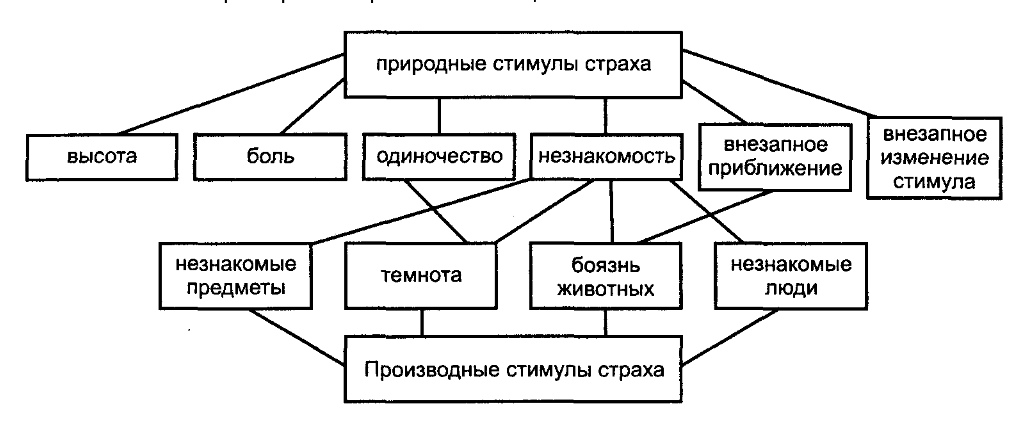


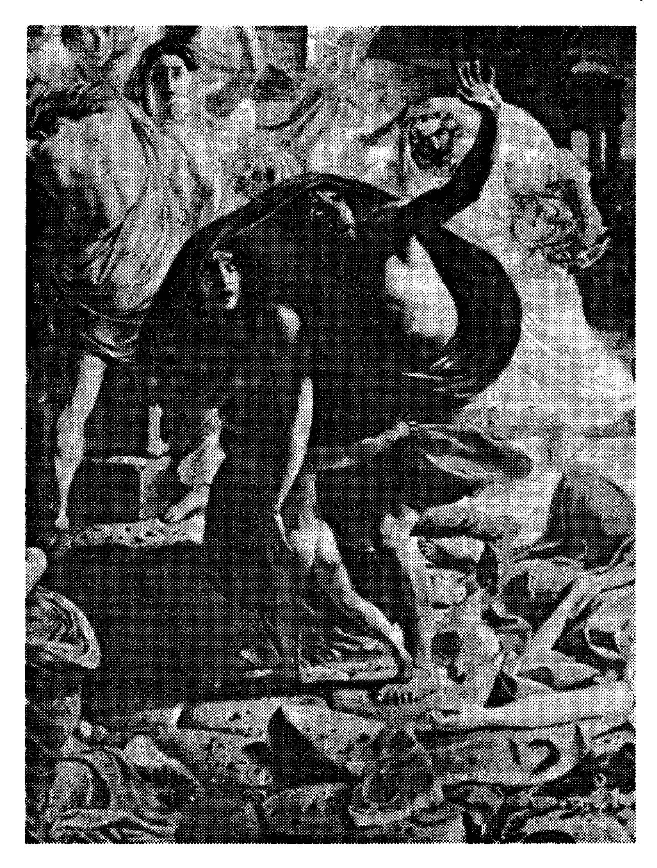
Рис. 6.2. Причины страха

ха, являющиеся, как показано С. Речменом (Rachman, 1974), результатом исключительно научения (например, сигнал воздущной тревоги). С этой точкой зрения не согласен Дж. Боулби, который полагает, что многие культурные детерминанты страха при ближайшем рассмотрении могут оказаться связанными с природными детерминантами, замаскированными различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции. Например, боязнь воров или привидений может быть рационализацией страха темноты, страх перед попаданием молнии — рационализацией страха грома и т. д. Многие страхи связаны с боязнью боли: ситуации, которые вызывают боль (угроза боли), могут вызывать страх независимо от наличного ощущения боли. Речмен возражает против концепции травматического обусловливания страха, которая импонирует многим ученым (среди отечественных ученых большое место связи боли и различных видов страха уделяет В. С. Дерябин). Он отмечает тот факт, что многие люди боятся змей, однако никогда не имели с ними контакта, тем более болезненного.

Е. А. Калинин (1970) в качестве детерминант страха у гимнастов отмечает недолеченную травму, недостаточный опыт выступления в ответственных соревнованиях, длительный перерыв в выступлениях.

А. С. Зобов (1983) все опасности, вызывающие страх, разделил на три группы: 1) реальные, объективно угрожающие здоровью и благополучию личности; 2) мнимые, объективно не угрожающие личности, но воспринимаемые ею как угроза благополучию; 3) престижные, угрожающие поколебать авторитет личности в группе.

Очевидно, что в каждой стране и регионе проживания могут иметься свои специфические страхи. Вот, например, чего боялись россияне в конце XX века по данным НИИ социального анализа и статистики: 32 % боятся, что их родные и близкие могут серьезно заболеть; собственным здоровьем озабочены 25%; преступностью — 20%; возможной бедностью — 19%; боятся произвола властей 18%; ухудшения экологической обстановки — 14 %; наступления старости и физической боли — 13 %; начала крупномасштабной войны — 11 %; развязывания межнациональных конфликтов — 9 %; одиночества — 8 %; массовых репрессий типа сталинских — 7 %; гибели человечества — 6 %; гнева Божьего — 3 %; собственной смерти — 2 % (Аргументы и факты. — №8(1009).-С. 24).



К. Брюлов. Последний день Помпеи. Фрагмент

Факторы, облегчающие или затрудняющие возникновение страха и влияющие на его интенсивность. Некоторые факторы облегчают возникновение страха. К ним относят:

1) контекст, в котором происходит событие, вызывающее страх (Sroufe, Waters, Matas, 1974);
2) опыт и возраст человека (Jersild, Holmes, 1935; Gray, 1971; Izard, 1971; Bowlby, 1973);
3) индивидуальные различия в темпераменте или предрасположенностях (Скрябин, 1972, 1974; Charlesworth, 1974; Kagan, 1974).

Так, Н. Д. Скрябин выявил, что величина и качество вегетативных и нейродинамических сдвигов при страхе зависит от того, насколько у человека развито самообладание (смелость). У лиц, склонных к трусливости, частота сердечных сокращений при оценке ситуации как опасной может не повыситься, а снизиться, а вместо покраснения лица наблюдается его побледнение. Трусливые характеризуются меньшей устойчивостью баланса нервных процессов и для них наиболее характерен сдвиг его в сторону торможения (в отличие от смелых, у которых баланс чаще сдвигается в сторону возбуждения).



Боязнь

Виды страха. Переживание человеком страха описывается многими словами:

Бояться	Страшиться	Дрожать
Оробеть	Устрашиться	Трепетать
Стушеваться	Испугаться	Трястись
Опасаться	Трусить	Оторопеть
Остерегаться	Дрейфить	Паниковать

Отсутствие конкретного и обоснованного содержания в каждом термине, обозначающим страх, приводит к таким казусам, как «страх — это эмоция, о которой многие люди думают с ужасом» (Изард, 2000, с. 294), или «...переживание страха пугает человека» (Там же, с. 295), «...большинство людей боится этой эмоции» (страха. — *Е. И.)* (Там же, с. 324). Ясно, что, не придав каждому термину четкого и специфичного содержания (если это возможно), разобраться в том, как человек может испытывать страх и даже ужас перед страхом, невозможно.

Некоторые авторы пытаются вложить в различные словесные обозначения страха конкретное содержание, выделить таким образом различные его виды. Однако при этом им следовало бы учитывать предостережение У. Джемса, который писал, что «подразделения эмоций, предлагаемые психологами, в огромном большинстве случаев простые фикции, и претензии их на точность терминологии совершенно неосновательны» (1991, с. 273). Он отмечает, что подавляющее большинство психологических исследований эмоций носит чисто описательный характер. Отсюда и некоторая произвольность в описании тех или иных синонимичных понятий, необоснованность их дифференцирования.

Одним из первых (в 1927 году) предпринял попытку дифференцировать разные виды страха психолог и психиатр Н. Е. Осипов (2000). Он писал, что при восприятии реальной опасности у человека появляется *страх,* при восприятии таинственного, фантастического — *жуть,* а при восприятии комбинации того и другого — *боязнь. Ужас* испытывается при наличии всяких моментов опасности одновременно. Эта классификация опирается лишь на внешние причины появления страха, но не раскрывает психофизиологические различия разных видов страха. Поэтому остается вопрос: не являются ли разные словесные обозначения страха просто синонимами?

Слабая обоснованность используемых терминов, обозначающих страх, видна и у О. А. Черниковой (1980), которая выделяет следующие формы проявления страха:

боязнь, тревожность, робость, испуг, опасение, растерянность, ужас, паническое состояние.

Боязнь как ситуативную эмоцию она связывает с определенной и ожидаемой опасностью, т. е. с представлениями человека о возможных нежелательных и неприятных последствиях его действий или развития ситуации.

Эмоция опасения, полагает Черникова, — это чисто человеческая форма переживания опасности, которая возникает на основании анализа встретившейся ситуации, сопоставления и обобщения воспринимаемых явлений и прогнозирования вероятности опасности или степени риска. Это интеллектуальная эмоция, «разумный страх», связанный с предугадыванием опасности.

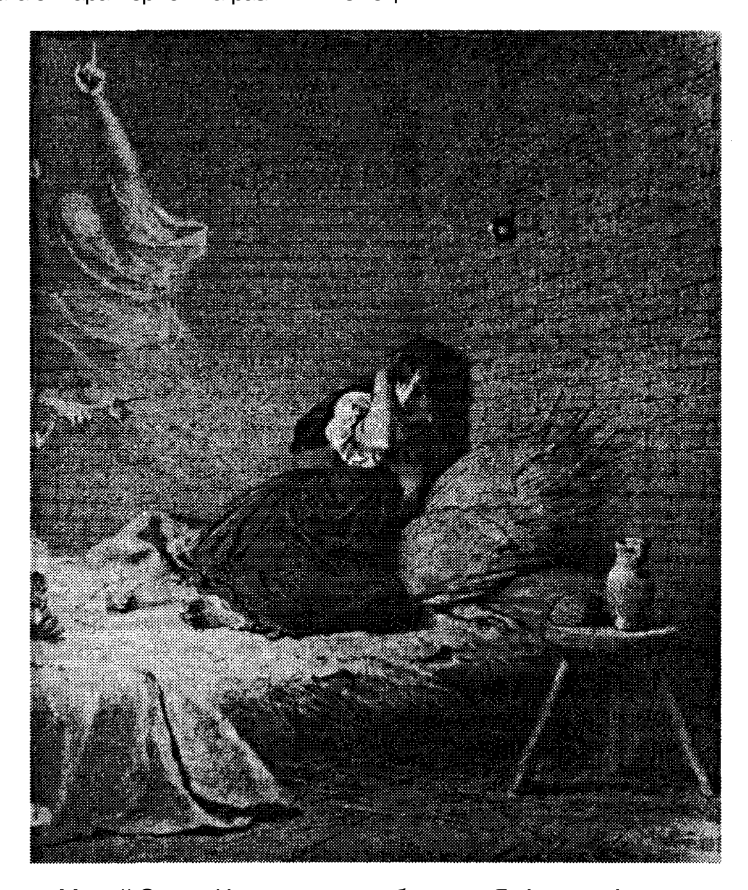
Отсутствие четкого разделения этих двух видов отношения к опасности в описании Черниковой очевидно. Разве боязнь как ожидание опасности не связана с прогнозом, с предугадыванием опасности, когда человек представляет неприятные для него последствия? И разве не может быть опасение «неразумным» из-за неведения человека? Ведь и сама Черникова пишет, что опасение может возникать без достаточного основания, т. е. бывает не всегда разумным. Да и высказывания «я боюсь, что у меня ничего не получится» и «я опасаюсь, что у меня ничего не выйдет» по смыслу одинаковы.

Надо сказать, что и в обыденной речи существует большая неопределенность в использовании этих слов. Так, в «Словаре русского языка» С. Ожегова написано, что опасаться — значит бояться, т. е. испытывать беспокойство, страх. Опасение — это беспокойство, чувство тревоги, предчувствие опасности. Наконец, опасливый — это человек осторожный, действующий с опаской («как бы чего не вышло»). Отсюда опасение и боязнь — это скорее синонимы, отражающие чаще тревогу, чем страх.

Скорее всего, боязнь, опасение — это обобщающие термины, характеризующие отношение человека к опасным ситуациям, но не обязательно связанные с переживаниями той или иной эмоции. Эти ситуации могут вызвать у него тревогу, которая может перерасти в страх различной степени выраженности (от робости до ужаса и паники), т. е. сопровождаться переживаниями, но могут быть восприняты и без переживаний, когда человек ограничивается лишь констатацией ее опасности (например, когда он говорит, что боится змей, это не значит, что он переживает в данный момент эмоцию страха; в данный момент никакой угрозы для него нет). Последнее означает, что у человека возникла эмоциональная установка на отношение к тому или иному объекту. ***Это знаемый страх, зафиксированный в эмоциональной памяти вместе с вызвавшим его объектом, но не обязательно переживаемый.*** Такая же установка может возникать и в отношении возникновения у человека тех или иных эмоций. И именно с этих позиций можно понять выражения К. Изарда, приведенные выше: бояться страха — это значит иметь негативную установку (отрицательное отношение) к его возникновению и переживанию.

Знаемые страхи существенно отличаются от так называемых аффективных страхов, т. е. страхов реальных, переживаемых и проявляемых человеком в экспрессии. К аффективным страхам относятся робость, ужас, паническое состояние, испуг.

Робость, по О. А. Черниковой, — это слабо выраженная эмоция страха перед новым, неизвестным, неиспытанным, непривычным, которая иногда может носить ситуативный характер, но чаще всего — обобщенный. Характеризуется тормозными влияниями на поведение и действия человека, что приводит к скованности движе-



Михай Зичи. Иллюстрация к балладе Я. Араня «Агнеш»

ний исужению объема внимания (оно приковано к собственному внутреннему состоянию и в меньшей степени направлено на внешнюю ситуацию, отчего действия становятся нецеленаправленными и беспомощными).

Ужас и *паническое состояние* характеризуются автором как наиболее интенсивные формы выражения страха, и здесь с ней трудно спорить, хотя с их физиологической интерпретацией (только как сильным корковым торможением) согласиться трудно, особенно в отношении паники. Человек в панике убегает от опасности не потому, что в результате торможения коры головного мозга растормаживается подкорка, а потому, что заражается эмоцией страха от других людей, подчас не понимая даже саму опасность. Об этом пишет и Черникова: «В панике человек бежит от опасности, стремясь только к одному — спастись. Властное стремление уйти от опасности гонит его слепо и неудержимо, умножая физические силы. Но в этом бегстве нет разумного контроля и здоровой оценки создавшихся условий. Доводы морали и разума тускнеют перед властью панического страха — самого сильного деморализующего чувства, которому может быть подвержен человек» (с. 36-37).

Таким образом, рассмотренные выше формы страха, о которых говорит Черникова, по сути не являются формами, а характеризуют лишь различную степень (силу)

выраженности страха — от боязни и робости до ужаса и паники. Качественные различия между этими переживаниями опасности в описании их Черниковой не обнаруживаются.

Выделенные ею другие формы страха — тревожность, неуверенность, растерянность тем более не могут считаться формами страха, так как прямо не относятся к нему.

Неуверенность (сомнение) — это оценка вероятности совершения того или иного события, когда отсутствует достаточная информация, необходимая для прогнозирования. Чувство неуверенности — это бытовой штамп, характеризующий лишь многозначность и неадекватность использования этого понятия. Неуверенность в своих силах может вызвать и опасение за успех осуществляемой деятельности, но сама опасением и тем более страхом не является.

Растерянность — это интеллектуальное состояние, характеризуемое потерей логической связи между осуществляемыми или планируемыми действиями. Нарушается восприятие ситуации, ее анализ и оценка, вследствие чего затрудняется принятие разумных решений. Поэтому растерянность характеризуется нецелесообразными действиями или полным бездействием. Она может сопровождать панику, но сама по себе не является переживанием опасности, хотя может являться ее следствием.

Испуг. Особой, фило- и онтогенетически первой формой страха является испуг или «неожиданный страх». Испуг, как отмечал И. И. Сеченов, — явление инстинктивное (поэтому К. Д. Ушинский называл его инстинктивным, или органическим, страхом), а возникающие в результате его защитные действия — непроизвольные. Он возникает в ответ на неожиданно появляющийся сильный звук, какой-либо объект и проявляется в трех формах: оцепенении, паническом бегстве и беспорядочном мышечном возбуждении. Для него характерна кратковременность протекания: оцепенение быстро проходит и может смениться двигательным возбуждением.

Изучение вегетативных сдвигов и тремора при испуге, осуществленное Н. Д. Скрябиным (1974а), показало, что реакция испуга протекает у лиц с различным уровнем смелости по-разному. У лиц с низкой степенью смелости выражено учащение пульса, причем сразу после выстрела нередко бывают «паузы» в сокращении сердца. У лиц с высокой степенью смелости таких «пауз» нет. У боязливых тремор возрастает значительно больше, чем у смелых. Зато кожно-гальваническая реакция (КГР) у последних может быть более выраженой (рис. 6.3).

При ожидании сильного звука («выстрела») боязливые обнаруживают большую кожно-гальваническую реакцию (как по высоте пика, так и по общей площади), чем смелые. Кроме того, реакция ожидания у боязливых выражена сильнее, чем при неожиданном «выстреле» (это соответствует поговорке, что пуганая ворона больше боится), в то время как у смелых ожидаемая реакция меньше, чем при неожиданном «выстреле».

Внешнее и внутреннее выражение страха. Внешние проявления сильного страха описаны еще Ч. Дарвином и весьма характерны. У человека дрожат ноги, руки, нижняя челюсть, срывается голос. Глаза при страхе раскрыты более широко, чем в спокойном состоянии, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Брови почти прямые и кажутся несколько приподнятыми. Внутренние углы бровей сдвинуты друг к другу, имеются горизонтальные морщины на лбу. По данным П. Экмана и В. Фрайзена (Ekman, Friesen, 1975), если из всех этих проявлений присутствует

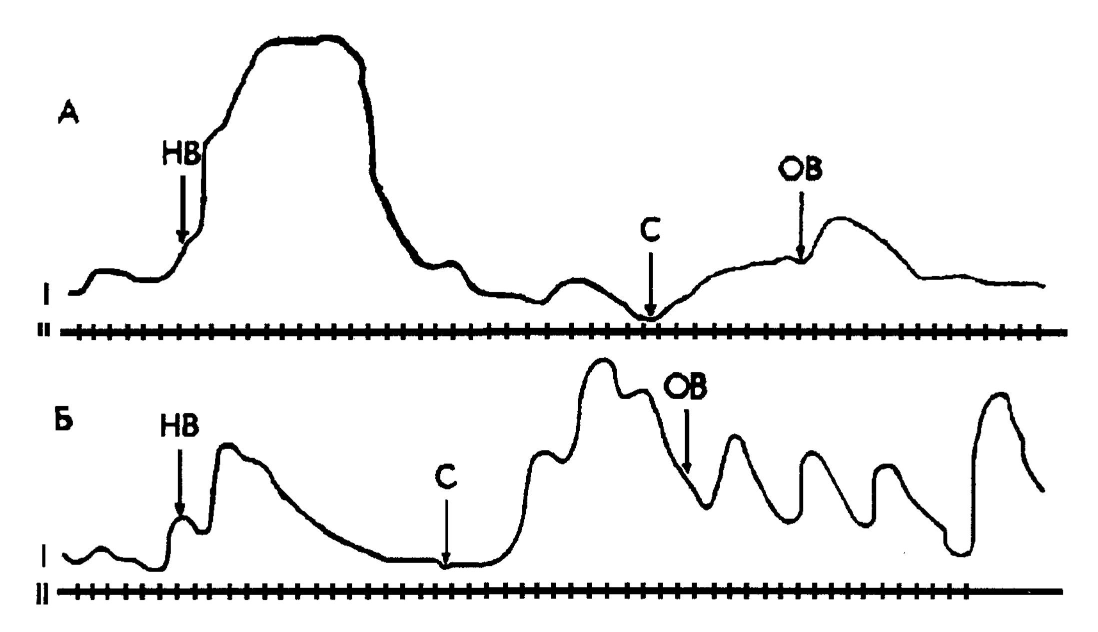


Рис. 6.3. Индивидуальные показатели КГР у лиц с различной степенью смелости

Условные обозначения: А — испытуемый с высокой степенью смелости, Б — испытуемый с низкой степенью смелости. I — КГР, II — отметка времени в сек.
НВ — момент неожиданного «выстрела», С — сигнал о повторном «выстреле», ОВ — ожидаемый выстрел

, только положение бровей, то это свидетельствует либо о предчувствии страха, беспокойстве, либо о контролируемом страхе. Рот открыт, губы напряжены и слегка растянуты. Это придает рту форму, близкую к овальной.

При страхе затормаживаются процессы восприятия, оно становится более узким, сфокусированном на каком-то одном объекте. Мышление замедляется, становится более ригидным. Ухудшается память, сужается объем внимания, нарушается координация движений. Наблюдается общая скованность. Все это свидетельствует об ослаблении у человека самоконтроля, он с трудом владеет собой. Иногда сильный страх сопровождается потерей сознания.

К. Д. Ушинский дал яркое психологическое описание сильного страха: «Действие страха именно потому и ужасно, что он, останавливая деятельность души, в то же время приковывает ее внимание к предмету страха. В эти минуты, по меткому выражению народной психологии, мы "ни живы, ни мертвы": *мы не живем* потому, что деятельность нашей души остановлена, а деятельность есть жизнь нашей души; *мы не умерли* еще потому, что чувствуем во всей силе эту страшно мучительную остановку жизни» (1974, с. 403).

Вегетативные изменения при сильном страхе тоже ярко выражены. Обычно это учащение сокращений сердца, подъем артериального давления, нарушение ритма дыхания, расширенные зрачки. Поверхность кожи холодна, поэтому часто выступающий на лбу и ладонях пот называют «холодным». Однако могут наблюдаться и противоположные сдвиги, например урежение сокращений сердца, резкое побледнение

лица. При сильном страхе может наблюдаться рвота, непроизвольное опорожнение мочевого пузыря и кишечника.

Описание различной степени страха у впервые прыгающих парашютистов дано в ряде работ (Горовой-Шалтан, 1934; Хлебников, Лебедев, 1964, и др.). Уже сама перспектива предстоящего прыжка вызывает у многих изменение состояния. Накануне дня, на который назначен прыжок, появляются беспокойство, сомнения и опасения, сон становится тревожным; артериальное давление, пульс, дыхание, потливость повышены. При посадке в самолет частота сердечных сокращений увеличивается до 120-140 уд./ мин, появляется резкое побледнение или покраснение кожных покровов, сухость во рту, из-за чего голос становится сиплым, глухим, наблюдается расширение зрачков. Изменяется и поведение. У одних появляется оцепенение, дрожь, сосредоточенность и заторможенность, в отдельных случаях с угнетением психики и с безучастностью к окружающему (пассивно-оборонительная форма страха). У других обнаруживается двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимания, трудность сосредоточения.

Когда страх возрастает до аффекта (ужаса), картина несколько меняется. Ч. Дарвин описывает ее следующим образом: «Сердце бьется совершенно беспорядочно, останавливается, и наступает обморок; лицо покрыто мертвенной бледностью; дыхание затруднено, крылья ноздрей широко раздвинуты, губы конвульсивно двигаются, как у человека, который задыхается, впалые щеки дрожат, в горле происходит глотание и вдыхание, выпученные, почти не покрытые веками глаза устремлены на объект страха или безостановочно вращаются из стороны в сторону... Зрачки при этом бывают непомерно расширены. Все мышцы коченеют или приходят в конвульсивные движения: кулаки попеременно то сжимаются, то разжимаются, нередко эти движения бывают судорожными. Руки бывают или простерты вперед или могут беспорядочно охватывать голову. В других случаях появляется неудержимое стремление обратиться в бегство, это стремление бывает столь сильно, что самые храбрые солдаты могут быть охвачены внезапной паникой» (цит. по У. Джемсу, 1991, с. 285).Субъективно страх может переживаться как предчувствие, неуверенность, как полная незащищенность, ненадежность своего положения, как чувство опасности и надвигающегося несчастья, как угроза (физическая и психологическая) своему существованию.

По данным С. А. Зобова (1983), на эффективность действий в ситуациях угрозы оказывает влияние *эмоциональная реактивность (эмоциональность):* чем она выше, тем в большей мере снижается эффективность. При обучении плаванию негативное влияние высокой эмоциональной реактивности резко проявилось при освоении субъектами глубокой части бассейна. Негативное влияние высокой эмоциональной реактивности усугубляется факторами новизны, неожиданности и внезапности воздействия опасного раздражителя.

Формы проявления страха. Страх, как отмечает К. К. Платонов (1984), проявляется в двух основных формах — астенической и стенической. Первая проявляется в *пассивно-оборонительных реакциях* (например, в оцепенении, ступоре с общим мышечным напряжением, дрожи — «рефлекс мнимой смерти») и в *активно-оборонительных реакциях* — в мобилизации своих возможностей для предупреждения опасного исхода (бегство). Пассивно-оборонительные реакции И. П. Павлов связывал с торможением корковых центров. «То, что психологически называется страхом, тру-



Удовольствие от страха

состью, боязливостью, имеет своим физиологическим субстратом тормозное состояние больших полушарий» (1951, с. 432). Примером такого ярко выраженного страха является упоминаемый В. С. Дерябиным (1974) случай, когда после знаменитого землетрясения в Мессине одна женщина оставалась трое суток в своей постели с ребенком на третьем этаже, онемев и без движения, хотя без труда могла спастись; ребенок за это время умер.

И. П. Павлов, однако, слишком узко трактовал механизмы страха, не учитывая, что он может быть связан и с состоянием возбуждения корковых клеток, с «двигательной бурей», т. е. с бессистемной двигательной активностью человека.

Стеническое проявление страха выражается в *состоянии «боевого возбуждения»,* по терминологии Б. М. Теплова. Оно связано с активной сознательной деятельностью в момент опасности и положительно окрашено, т. е. человек испытывает своеобразное наслаждение и повышение психической активности. Это «упоение страхом», о котором писал А. С. Пушкин: «Все, все что гибелью грозит, для сердца смертного таит неизъяснимы наслажденья» («Пир во время чумы»).

Возрастные особенности проявления страха. В различном возрасте проявляются разные страхи, что зависит от процессов созревания и развития детей (Lewis, Rosenblum, 1974). Первичная эмоция страха на сильный раздражитель (испуг) наблюдается уже у новорожденного. Страх перед незнакомыми людьми возникает на первом году жизни между шестью и девятью месяцами (Bronson, 1974; Sroufe et al., 1974). Раньше этот страх не может возникать по той причине, что младенец не умеет еще отличать знакомые лица от незнакомых. Боязнь животных и темноты обычно появляется у детей после трех лет, достигая пика в четыре года. Дети боятся спать одни при выключенном свете. Обсуждая природу этого страха, К. Д. Ушинский писал: «Некоторые, как напр., Рид и отчасти Руссо, думают, что дети уже по природе боятся темноты, но мы скорее согласны с Бэном, отвергающим эту боязнь. Темнота, скрывая от нас окружающее, может сильно способствовать развитию в нас всякого рода страхов, которые зависят уже от других причин, но сама по себе темнота едва ли может быть причиной страха.

Вообще трудно решить, есть ли в природе предметы, внушающие страх человеку и животному даже и тогда, когда они видят эти предметы в первый раз. Кажется, что такие предметы есть для животных: голубь, никогда не видевший змеи, выказывает все признаки сильного страха, когда она наведет на него глаза свои. Но есть ли такие предметы для человека — мы не знаем. Кажется, мы можем принять за истину, что человек не боится ничего, пока собственные опыты или рассказы других не покажут ему, что у него не всегда станет сил для преодоления препятствий, и не познакомят его с душевным страхом, с чувством силы, отступающей от препятствий, вместо того чтобы кинуться на них...» (1974, с. 400).

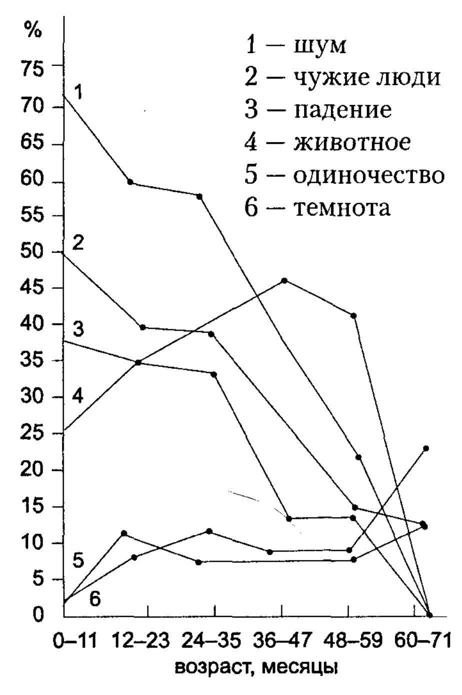


Рис. 6.4. Стимулы, вызывающие страх у детей до шести лет

По поводу неразумного воспитания детей, приводящих к появлению детских страхов, писал и В. М. Бехтерев: «Вряд ли нужно говорить, что эмоция страха особенно вредна для здоровья ребенка, и потому надо избегать всего, что приводит ребенка в испуг и вгоняет в страх. Сколько тяжких нервных страданий, иногда даже неизлечимых, развивается под влиянием испуга в детском возрасте, а между тем все еще распространены забавы с детьми, основанные на испуге ребенка каким-либо внезапным появлением с угрожающими звуками или переодеванием... Вместе с тем следует старательно оберегать ребенка от всех страшных рассказов, например о бабе-яге, о страшных великанах, о злой и доброй дочке, о медведе с поломанной ногой и т. п. Благодаря таким рассказам, уже рано ребенок начинает страшиться многого, начинает беспокойно спать, тревожимый страшными сонными грезами. Сколько вреда принесли уже разные детские книжки с страшными рассказами, а между тем до сих пор еще не могут их изгнать из употребления в детских» (1997, с. 231-232).

В настоящее время выявлено, что и у маленьких детей незнакомые объекты, в частности люди, могут вызывать страх. Феномен реакции страха на незнакомца привлек внимание ряда западных психологов.

А. Джерсилд и Ф. Холмс (Jersild, Holms, 1935) показали, что в возрасте от одного года до шести лет постепенно уменьшается боязнь звуков и незнакомых предметов, а страх перед воображаемыми ситуациями в возрасте пяти-шести лет заметно усиливается (рис. 6.4). Через полвека было показано, что страх темноты, боязнь одиночества, чужих людей и незнакомых предметов стали появляться в более раннем возрасте (Draper, James, 1985).

По данным П. С. Зобова (1983), в дошкольном возрасте преобладают мнимые (выдуманные, фантастические) страхи над реальными, в содержании которых фигурируют фантастические образы из прочитанных сказок, фильмов ужасов и т. п.;

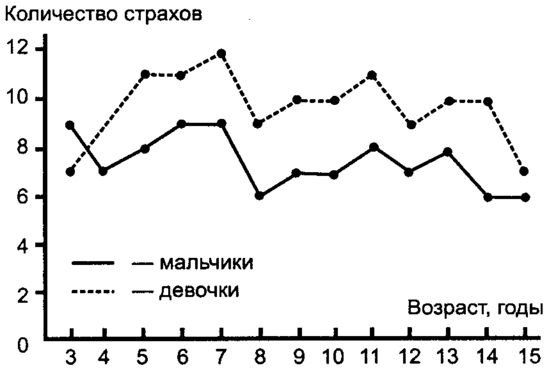


Рис. 6.5. Количество страхов у детей разного возраста

в последующие годы значимость мнимых опасностей снижается, а реальных — возрастает.

Среди реальных страхов в дошкольные годы первое место занимает боязнь воды. Второе место занимает страх, вызванный угрозой нападения животных, третье — боязнь падения с большой высоты и боязнь дорожно-транспортных происшествий.

Школьники младших и средних классов чаще всего отмечают реальные опасности, затем — мнимые. Имеют место и престижные опасности. Из реальных страхов преобладает боязнь воды и высоты, боязнь животных, опасения за здоровье родных и близких. Среди мнимых страхов выделяются боязнь темноты и недовольства взрослых. Из престижных страхов называются боязнь получения плохой отметки, выступления перед большой аудиторией и др. Это подтверждается и данными Н. К. Сурогиной (1998): у школьников семи-девяти лет в 72 % случаев присутствуют страхи, связанные со школой и обучением, в 53 % — с неуверенностью в отношениях с учителем. Это свидетельствует о наличии дистанции между учителем и учениками, отсутствии между ними полноценного контакта, о недостатке или отсутствии у преподавателей интереса к детям.

В старшем школьном и студенческом возрасте на первое место выходят престижные опасности, затем реальные и только потом — мнимые. Из престижных опасностей больше всего боятся неудачи на экзаменах и контрольных, одиночества, безразличия со стороны товарищей, выступления перед большой аудиторией. Из реальных страхов преобладают тревога за здоровье или потерю родных и близких, страх перед хулиганами, бандитами, страх перед большой высотой, страх войны и др. Мнимые опасности связаны с насекомыми, мышами, крысами, медицинскими процедурами. Отмечается боязнь покойников, вида крови, новой обстановки, темноты. Девушки отмечают мнимые опасности в шесть раз чаще, чем юноши.

А. И. Захаров (1995), выделив 29 страхов детей, путем опроса последних выявил существенное увеличение их количества в преддошкольном возрасте (рис. 6.5). Кроме того, обнаружилось, что, кроме трехлеток, у девочек количество страхов больше, чем у мальчиков.

У взрослых, по данным Захарова, из детских страхов остаются страхи высоты (больше у мужчин) и смерти родителей (больше у женщин). У женщин в значительно большей степени выражены также страх войны, сделать что-либо неправильно или неуспеть (в отношении последнего случая я бы предпочел говорить о тревоге, а не о страхе).

Что касается лицевой экспрессии страха и ее различении от других негативных эмоций, то у младенцев одни и те же индикаторы могут свидетельствовать как о страхе, так и о страдании. Отчетливые различия в мимике этих состояний появляются у более старших детей.

Преодоление страха. Игнорирование этого эмоционального состояния, равно как и высмеивание, скорее всего, даст отрицательный результат. Разумнее признать наличие у человека страха и помочь ему преодолеть его, показывая, что нет никаких реальных причин для его возникновения.

Для снятия страха может использоваться психотерапевтический метод, называемый *десенсибилизацией,* основанный на классическом обусловливании; он осуществляется поэтапно с постепенным нарастанием интенсивности стимульного воздействия.

Страх у детей чаще всего проявляется при катании на коньках, спуске с горок на лыжах, при освоении езды на велосипеде и т. п. Поэтому разработан ряд приемов, помогающих преодолеть страх при выполнении двигательных действий спортивного характера. По В. Г. Темпераментовой (1982), такими приемами являются:

— постепенное повышение сложности препятствий, которые нужно преодолеть;

— расчленив сложных действий на части и выполнение их в облегченных условиях (на полу, на невысокой опоре);

— разучивание специальных и подготовительных действий, создающих уверенность в выполнении и основного действия;

— обеспечение страховки на первом этапе разучивания действия;

— приведение в пример других детей, легко выполнивших данное действие;

— исключение нетактичных замечаний с подчеркиванием боязни ребенка;

— ободрение ребенка, внушение ему уверенности в том, что он сумеет выполнить данное действие.

Для преодоления страха используют также психорегулирующую тренировку, внушенный сон, медикаментозные средства.

Однако все эти приемы, помогая адаптироваться к данной опасной ситуации, не делают человека смелым. Попадая в новую незнакомую для него ситуацию, человек снова становится дезадаптированным к опасности (Скрябин, 1975).

Отчаяние

Отчаяние, по мнению К. Д. Ушинского, — это отсутствие *чаяния,* или надежды. Отчаяние — это состояние крайней безнадежности (Ожегов, 1975). Конкретные причины, которые могут привести человека в отчаяние, разнообразны, но все они должны создать у человека впечатление о *непреодолимости грозящей ему опасности* (непоступления в институт, невыздоровления и т. п.).

К. Д. Ушинский (1974), например, писал, что привести человека в отчаяние может ужас в своей крайней степени. Он же показал и внешнее отличие этих двух «самых страшных тиранов человеческого сердца» друг от друга. Ужас леденит кровь, отчаяние волнует ее; ужас выражается оцепенением тела и полным бессилием, отчаяние характеризуется страшными порывами; ужас отнимает голос, отчаяние вырывается воплями.

В то же время Ушинский не видит психологического различия между ужасом и отчаянием: и то и другое характеризуют полную безнадежность. Будет ли эта безнадежность приводить к ужасу или отчаянию, зависит от того, как человек глядит на предстоящее ему несчастье: если он измеряет его величину, то испытывает отчаяние, если же он измеряет его приближение, то им овладевает ужас. В обоих случаях он

страдает, но от разных причин: в отчаянии — от самого несчастья, в ужасе — от его неизбежности и его приближения, перед которыми силы человека слабеют.

Здесь можно не согласиться с великим педагогом. Отчаяние возникает тем сильнее, чем больше слабеют силы человека, сопротивляющегося какому-то несчастью, и чем неизбежнее оно становится. Ужас же как раз определяется величиной предстоящей опасности.

6.2. Удовлетворение и радость

Удовлетворение

В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова удовлетворение определяется как чувство (переживание) удовольствия, которое испытывает тот, чьи стремления, желания, потребности удовлетворены, исполнены. Важно подчеркнуть, что удовлетворение не является физическим удовольствием, которое отражает положительный эмоциональный тон ощущений. Это психическое удовольствие, которое сродни положительному эмоциональному тону впечатлений. Главное в генезисе этого удовольствия — достижение цели.



Удовлетворение

Высшее удовлетворение называется *восхищением, восторгом*. Трогательно-восторженное состояние, обычно проявляемое сентиментальными людьми в отношении маленьких детей, называется *умилением*. В психологии оно остается практически не изученным феноменом.

Если обычное удовлетворение может ничем внешне не проявляться, то восхищение, восторг выражаются в различных психомоторных реакциях (мимике, позе, криках, аплодисментах и т. п.). Вот как описано восхищение пением Якова-Турка в рассказе И. С. Тургенева «Певцы»:

«Все вдруг заговорили шумно, радостно. Обалдуй подпрыгнул кверху, залепетал, замахал руками, как мельница крыльями; Моргач, ковыляя, подошел к Якову и стал с ним целоваться; Николай Иваныч приподнялся и торжественно объявил, что прибавляет от себя еще осьмуху пива; Дикий Барин посмеивался каким-то добрым смехом, которого я никак не ожидал встретить на его лице; серый мужичок то и дело твердил в своем уголку, утирая обеими руками глаза, щеки, нос и бороду: "А хорошо, ей-Богу хорошо, ну вот будь я собачий сын, хорошо!", а жена Николая Иваныча, вся раскрасневшая, быстро встала и удалилась»[1].

[1] *Тургегнев И. С.* Записки охотника. — М.: Гослитиздат, 1958. — С. 217.

Радость

Пытаясь определить сущность радости, психологи испытывают значительные затруднения. Поэтому некоторые из них идут в ее понимании от противного — чем она не является. В. С. Дерябин (1974), Е. Шахтель (Schachtel, 1959), С. Томкинс (Tomkins, 1962), К. Изард (2000) не сводят ее к чувству сенсорного удовольствия (эмоциональному тону ощущений). Последний, как отмечает В. С. Дерябин, локализован по органам чувств, в то время как радость не имеет локализации, она захватывает весь организм. Кроме того, радостно настроенный человек испытывает неудовольствие от вкуса хинина и удовольствие от запаха цветов. Как пишет К. Изард, «...вряд ли вы отправитесь на поиски радости в ближайшее кафе-мороженное» (2000, с. 147). Радость и эмоциональный тон возникают на разных уровнях эмоциональной сферы.

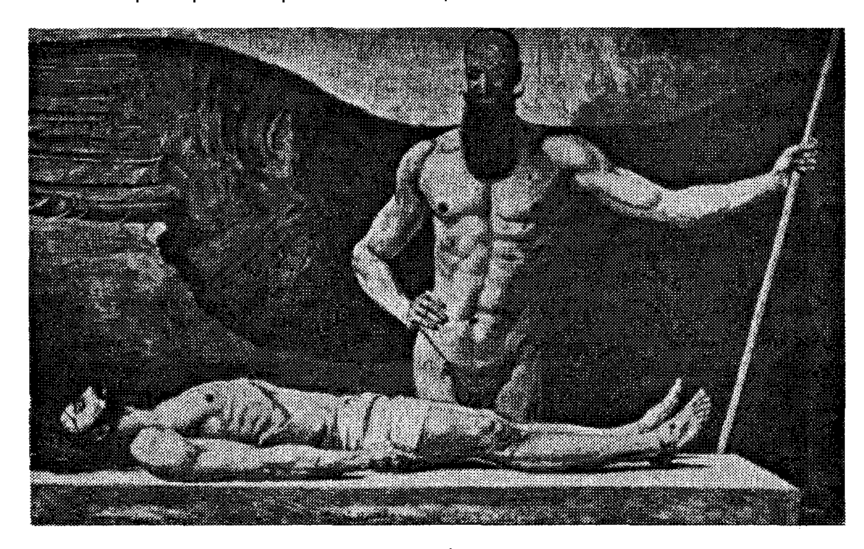

Радость победы

В. Квин (2000) определяет радость как активную положительную эмоцию, выражающуюся в хорошем настроении и ощущении удовольствия. То, что при радости у человека хорошее настроение, спорить не приходится. Однако достаточно ли этого, чтобы определить радость? Разве всякое хорошее настроение — обязательно радость?

В. С. Дерябин (1974) и К. Изард отделяют радость от веселья, хотя и признают, что различие между ними трудно поддается определению. Например, Дерябин пишет, что нерезко выраженное переживание радости может быть без веселья («тихая радость»). Можно добавить, что и веселье может быть без наличия радости, хотя очень часто радость является поводом для веселья. Изард отмечает, что радость сопровождается переживанием удовлетворенности самим собой и окружающим миром. Очевидно, это и является ее главной отличительной чертой. Поэтому я бы определил радость как *сильное удовлетворение*. Очень сильная радость (удовлетворение) принимает форму поведения, называемого *буйством*.

Радость может быть следствием творческого успеха, но вовсе не обязательно ему сопутствует. Она возникает не только по поводу удовлетворения желания, достижения цели, но и по поводу предвидения удовлетворения желания (предвкушения). Впрочем, разница между этими двумя случаями небольшая. В последнем случае радость возникает как следствие *уже свершившегося в мыслях* желаемого события. Именно поэтому человек может испытывать радость и при мечтаниях, грезах (Singer, 1966).

Характерным для радости является ее очень быстрое возникновение, чем она приближается к аффекту. Не случайно В. С. Дерябин определяет радость как реакцию на неожиданное получение чего-то приятного, желанного. Чем неожиданнее успех и чем дольше он ожидаем, тем больше радость по его поводу.



Шнайдер. Победа дьявола

Как показала М. С. Неймарк (1961), бурная радость при успехе свойственна лицам с заниженной самооценкой.

Радость легко распознаваема, о ее наличии свидетельствуют улыбка и смех. К. Г. Ланге (1896), один из крупных специалистов по изучению эмоций, привел описание физиологических и поведенческих характеристик радости. Она сопровождается возбуждением двигательных центров, приводящим к разряду моторного возбуждения (жестикуляция, подпрыгивания, хлопание в ладоши), усилением кровотока в мелких сосудах (капиллярах), вследствие чего кожа тела краснеет и становится теплее, а внутренние ткани и органы начинают лучше снабжаться кислородом и обмен веществ в них начинает происходить интенсивнее.

Сильную и кратковременную радость переживающие ее часто принимают за *счастье*. Отсюда выражения: «счастливый миг», «птица счастья» и т. п.

В. Квин называет счастьем длительное переживание радости. Правда, она тут же добавляет, что счастье — это нечто большее, чем просто интенсивные удовольствие или радость. Очевидно, это ее замечание можно отнести не к испытываемой сильной эмоции радости по поводу свершившегося события, а к философской категории счастья, которая скорее отражает удовлетворенность человека своей жизнью, т. е. к тому психологическому явлению, которое называется чувством (см. раздел 12.11).

Радость (торжество) по поводу неудачи соперника, конкурента, к которому человек испытывает неприязнь, называется *злорадством* (злобной радостью).

Проявление радости в онтогенезе. Признаки радости (улыбка), отмечает К. Изард (2000), наблюдаются уже у трехнедельного младенца. С четвертой-пятой недели до четвертого-пятого месяца жизни ребенок улыбается любому человеческому лицу, если оно близко от него и если человек кивает ему. Это имеет большое значение в установлении психологического контакта между ребенком и матерью. Мать, наклоняясь к ребенку, вызывает у него улыбку; в свою очередь улыбка ребенка вызывает улыбку у матери, заставляет ее ласково разговаривать с малышом. Это является для

ребенка подкрепляющей стимуляцией, которая имеет важное значение для его здоровья и благополучия.

В последующие годы круг обстоятельств, по поводу которых ребенок радуется, расширяется: ребенок испытывает радость от игры, от учения, от общения со сверстниками и т. д.

6.3. Фрустрационные эмоции

Понятие «фрустрация» (от лат. *frustratio* — расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд)) используется в двух значениях: 1) акт блокирования или прерывания поведения, направленного на достижение значимой цели (т. е. фрустрационная ситуация); 2) эмоциональное состояние человека, возникающее после неудачи, неудовлетворения какой-либо сильной потребности, упреков со стороны. Последнее сопровождается возникновением сильных эмоций: враждебности, гнева, вины, досады, тревоги.

Фрустратором выступает непреодолимое для человека препятствие, блокирующее достижение поставленной им цели. Фрустрацию вызывают и внутренние конфликты. Курт Левин (Levin, 1935) выделил три их типа:

1) конфликт равнозначных положительных возможностей, или ситуация «буриданова осла»: у человека имеются две или больше привлекательные цели, но их невозможно достичь одновременно; особенность этого типа конфликтов состоит в том, что при любом выборе человек все же останется в выигрыше, поэтому этот конфликт вызывает слабую фрустрацию;
2) конфликт равнозначных отрицательных возможностей, или ситуация «из двух зол...»: человеку приходится выбирать из двух непривлекательных перспектив; при любом выборе он окажется в проигрыше, поэтому фрустрация при этом типе конфликта бывает самой сильной, и частой реакцией на нее является попытка бегства от нее, а если это невозможно, то возникает гнев;
3) конфликт положительно-отрицательных возможностей или «проблема выбора»: у цели есть как положительная, так и отрицательная сторона (хочется съесть булочку или пирожное, но не хочется толстеть, и т. п.); этот тип конфликта встречается в жизни чаще всего. При разрешении этих конфликтов сначала преобладает положительная тенденция — человек уступает желанию, но затем появляется опасение в связи с возможными неприятностями, и по мере приближения к цели эта негативная тенденция усиливается и может привести к отказу от достижения цели. При этом типе конфликтов фрустрация бывает средней силы.

С точки зрения С. Розенцвейга (Rosenzweig, 1960), всякая реакция на фрустратор направлена на поддержание равновесия внутри *организма*. Отечественные же психологи справедливо считают, что состояние фрустрации — это реакция *личности*.

Состояние фрустрации возникает не сразу. Для его появления требуется преодолеть так называемый *фрустрационный порог*. Он определяется рядом моментов:

— повторением неудовлетворения: при повторном неудовлетворении (неудаче) происходит его суммация с эмоциональным следом от прежней неудачи;



Обида

— глубиной неудовлетворения: чем сильнее была потребность, тем ниже порог фрустрации;

— эмоциональной возбудимостью: чем она выше, тем ниже фрустрационный порог;

— уровнем притязаний человека, его привычкой к успеху: чем дольше человек не терпел неудачу, тем ниже порог;

— этапом деятельности: если препятствие возникает в начале деятельности, агрессия выражена слабее, чем когда неудача постигла человека в самом конце.

Фрустрация может оказать различное влияние на деятельность человека. В одних случаях она мобилизует его для достижения отдаленной по времени цели, повышает силу мотива. Однако при этом формы поведения могут носить импульсивный и иррациональный характер. В других случаях фрустрация демобилизует человека, который либо стремится путем замещающих действий уйти от конфликтной ситуации (запрещенная или недостижимая цель выполняется мысленно или только частично или решается похожая задача), либо вообще отказывается от деятельности.

Частые фрустрации у детей невротизируют их, развивают у них агрессивность как личностное свойство, чувство вины, неуверенность, приводят к изоляции и эгоцентризму, озлобленности.

Обида

Обида как эмоциональная реакция на несправедливое отношение к себе появляется тогда, когда задевается чувство собственного достоинства человека, когда человек сознает, что его незаслуженно унижают. Это бывает в случае оскорбления, обмана человека, неоправданных обвинений и упреков в его адрес. М. С. Неймарк (1961) показала, что обида как реакция на неуспех легко возникает у детей с завышенными самооценкой и уровнем притязаний. Они обижаются на задания, на экспериментатора.

Цицерон сказал, что оскорбление причиняет боль, которую с трудом выносят мудрейшие и лучшие люди. Обида действительно является сильной душевной болью, огорчением. Она может оставаться затаенной и либо постепенно проходит, либо приводит к разработке плана мести обидчику. Нередко обида переживается остро, в виде гнева, и ведет к агрессивным действиям.

Обида появляется у человека в онтогенезе очень рано. Ее проявления обнаруживаются уже у детей 5-11 месяцев (Блейлер, 1929).

Разочарование

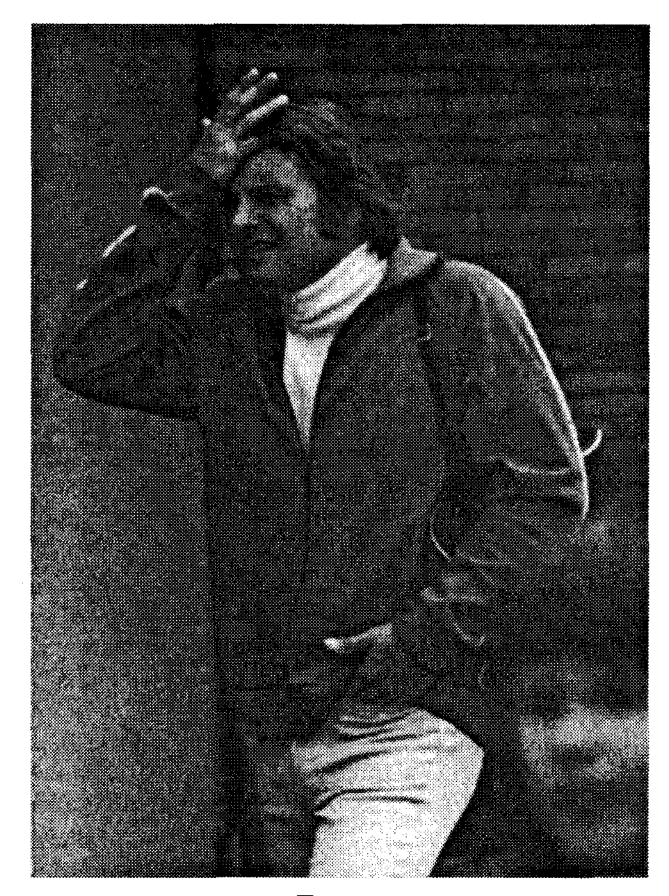
Если ожидавшееся или обещанное событие не сбываются, то появляется неудовлетворенность, неудовольствие, которое называют разочарованием. Чем больше было обещано или чем важнее было ожидавшееся событие, тем большее разочарование испытывает человек, если его ожидания не оправдались. Особенно легко возникает разочарование, когда ожидают от кого-то или чего-то сверхъестественного, какого-то чуда.

Досада

Досада — это раздражение, недовольство вследствие собственной неудачи или неудачи близкого человека, любимой спортивной команды и т. п. Это сожаление часто с примесью злости на обстоятельства, человека, помешавших достижению задуманного. Злость при досаде часто выражается («разряжается») с помощью «крепких» выражений, в том числе и мата.

Гнев

Понятие «гнев» синонимично понятиям «негодование», «возмущение», «злость». По Э. Шострому, негодование — это блокированная или неполная, а также лживая эмоция. Он считает, что негодование ненатурально и сдавленно выражает страх. Многие из нас (так называемые «манипуляторы») выражают гнев, хотя на самом деле чувствуют обиду и боль. Это происходит потому, что гнев — более предсказуемая эмоция. Легко предположить, что может случиться после гневного выступления одного



Досада

человека: другая сторона тоже рассердится. Когда же один человек признается другому, что он обижен, случиться может все что угодно и реакция другой стороны непредсказуема. Другой человек может рассердиться, расплакаться, холодно удивиться. Подход Шострома к пониманию гнева излишне односторонен в связи с тем, что он рассматривает только случай замены истинной эмоции ложной. Однако гнев и сам может быть истинной эмоцией, например при нанесенном человеку оскорблении; X. Коут (Kohut, 1975) называет этот вид гнева «нарцистическим». Говорят и о «бессильном гневе» при фрустрации, когда нет никакой возможности снять барьер, стоящий на пути к цели.

Сильный гнев обозначают как *ярость,* при которой появляется ничем не сдерживаемое агрессивное поведение. Ярость бывает «благородная», «праведная» («Пусть ярость благородная вскипает, как волна. Идет война народная, священная война»), конструктивная (когда яростно, со злостью отстаивают в горячем споре свою точку зрения) и деструктивная (находящая выражение в насилии, жестокости).

Причины гнева. Гнев может быть вызван личным оскорблением, обманом и другими моральными причинами, особенно если они неожиданны для субъекта. Но чаще всего причиной гнева является фрустрация, непреодоленное препятствие к достиже-



В. Шварц. Иоанн Грозный у тела убитого им сына

нию какой-либо цели. Поэтому у ребенка уже в первые дни жизни можно вызвать рефлекторный приступ гнева стеснением движений (Watson, 1926).

По Д. Паттерсону (1982), гнев возникает постепенно из цепочек негативного поведения, когда двое людей становятся на тропу взаимных обвинений (т. е. когда возникает ситуация «слово за слово»). Чаще всего такие цепочки возникают между людьми, имеющими равные права: между мужем и женой, между родителем и ребенком, между сослуживцами.

Зарождаются эти негативные цепочки чаще всего в связи с достаточно безобидными событиями и до какого-то определенного момента себя не проявляют. Поначалу обмен раздраженными репликами выглядит вполне банально, поэтому общающиеся не придают значения зарождению негативной цепочки. Но если цепочка включает в себя больше трех-четырех реплик, то конфликт начинает сопровождаться криками, угрозами, физической агрессией. Последнее звено в цепочке, после которого прорывается гневная вспышка, называется «запускающим».

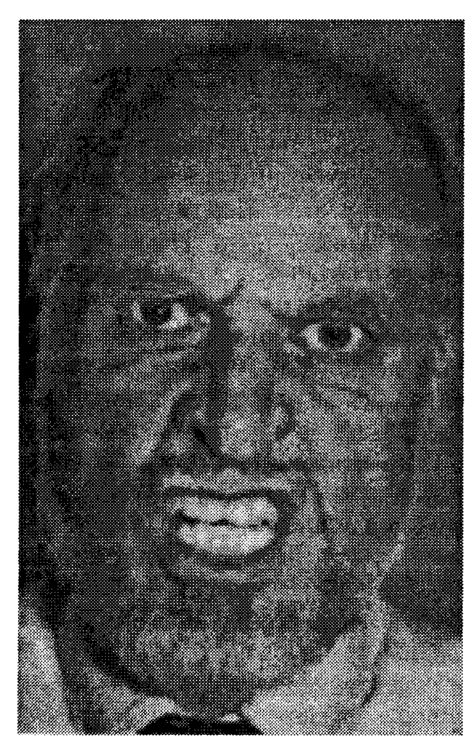
Паттерсон приводит список вербальных «звеньев», которые чаще всего способствуют зарождению опасной негативной цепочки.

1. Настойчивые советы.
2. Резкая критика.
3. Повторяющиеся незаслуженные и унизительные упреки («Ты никогда мне не помогаешь...»; «И это ты называешь едой?»).
4. Решительное установление границ разговора («Все, хватит. Забудь об этом» или: «Сейчас же прекрати!»).
5. Угрозы.
6. Чрезмерное обобщение, навешивание ярлыков («Все вы, женщины (мужчины), одинаковы...»).

7. Бранные слова.
8. Обструктивное поведение («Я вообще отказываюсь это обсуждать!»).
9. Необъективная интерпретация намерений собеседника («Я знаю, чего ты добиваешься; ты хочешь...»).
10. Ирония, постоянные поддразнивания, «уколы».
11. Уничижительные заявления («Я не могу показаться с тобой в приличном обществе»).
12. Высказывания, имеющие целью «выпустить пар» («Убирайся из моей жизни!»; «Мне осточертела твоя физиономия!»).
13. Проклятия.
14. Сарказм («Знаю, как ты починишь! Как в прошлый раз, когда пришлось вызывать водопроводчика»).
15. Обвинения.
16. Ультиматумы («Если ты не изменишься, я ухожу»).

Гнев можно спровоцировать не только вербально (через слово, высказывание), но и невербально (через мимику, жест, телодвижение).

Проявление гнева. Человек при гневе чувствует себя раздраженным («кровь кипит»). Это сопровождается резким покраснением («пылающий гневом») или же побледнением лица, напряжением мышц шеи, лица и рук (сжимание пальцев в кулак). Мышцы лба сдвигаются внутрь и вниз, придавая лицу нахмуренное и угрожающее выражение глаз, фиксированных на объекте гнева. Ноздри расширяются, крылья носа приподнимаются. Губы раздвигаются и оттягиваются назад, обнажая стиснутые или скрежещущие зубы (рис. 6.6). С возрастом люди научаются скрывать экспрессию гнева, поэтому его выражением могут быть и плотно сжатые губы. У одних глаза широко раскрыты, блестят («сверкают гневом»), иногда наливаются кровью и выпячиваются, зрачки расширены, у других прищурены. Дыхание учащенное и глубокое. В моче появляется сахар, прекращается секреция желудочного сока (Кеннон, 1927). Тело прямое, напряженное, иногда наклонено по направлению к объекту гнева. Жесты становятся совершенно бесцельными, движения некоординированными, наблюдается дрожь, губы не повинуются человеку, голос обрывается. Если человек много говорит, то появляется пена у рта. Маленькие дети кричат, брыкаются, катаются по полу, царапаются и кусаются.



Выражение лица при гневе — ярости (из К. Изарда)

Роль гнева. Эволюционное значение гнева состоит в мобилизации энергии для активной самозащиты индивида. С развитием цивилизации эта роль гнева стала не столь важной. Поэтому гнев и различную степень его проявления (злость как слабый гнев и ярость как силь-

ный гнев) можно отнести к отрицательным аффектам, хотя многие по-прежнему рассматривают его как средство самозащиты (Мак-Кей М. и др., 1997). Он сопровождается приливом сил, энергии (за счет выброса в кровь адреналина, способствующего мобилизации энергоисточников организма). Это повышает уверенность в себе, уменьшает страх при наличии опасности. При ярости мобилизация энергии и возбуждение столь велики, что человек чувствует, что он взорвется, если «не откроет клапан и не выпустит из себя пар». Человек становится склонным к импульсивным поступкам, готовым напасть на источник гнева или проявить агрессию в вербальной форме. Однако, как говорил Л. Н. Толстой, «то, что начато в гневе, кончается в стыде».

Исступление

Исступление — это крайняя степень возбуждения с потерей самообладания, чаще всего возникающая при фрустрации и проявляемая в этом случае как состояние бессильного гнева. Это состояние описано М. Ю. Лермонтовым в поэме «Мцыри», когда ее герой бежал из монастыря и заблудился в лесу:

Моя кружилась голова;
Я стал влезать на дерева,
Но даже на краю небес
Все тот же был зубчатый лес.
Тогда на землю я упал;
И в исступлении рыдал;
И грыз сырую грудь земли,
И слезы, слезы потекли
В нее горючею рекой...[1]

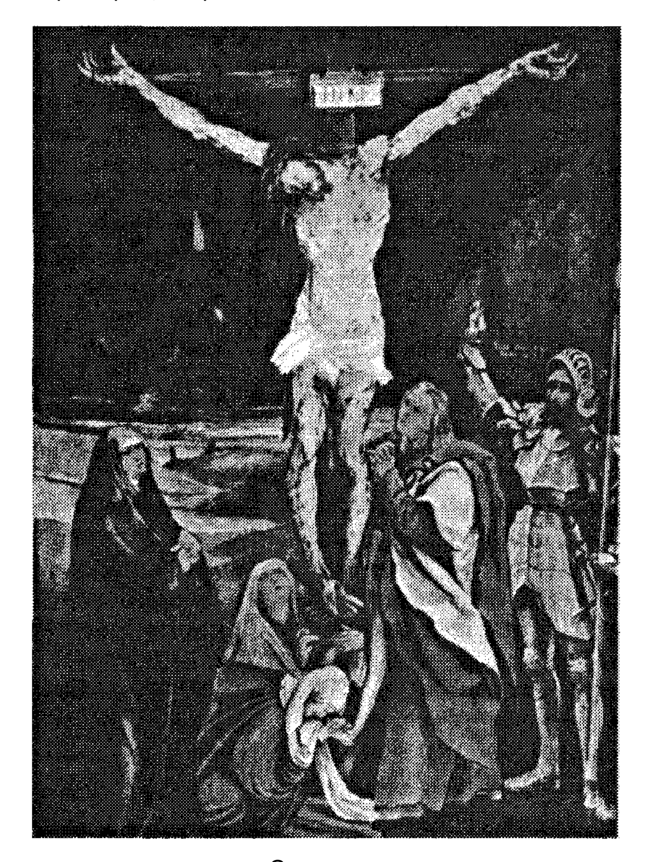
Печаль

Печаль — эмоция (как написано в «Словаре русского языка» С. И. Ожегова, состояние душевной горечи), которая хорошо описана С. Есениным:

Грустно... Душевные муки
Сердце терзают и рвут,
Времени скучные звуки
Мне и вздохнуть не дают.
Ляжешь, а горькая дума
Так и не сходит с ума...
Голову кружит от шума.
Как же мне быть... и сама
Моя изнывает душа.
Нет утешенья ни в ком.
Ходишь едва-то дыша.
Мрачно и дико кругом.

---

[1] *Лермонтов М. Ю.* Собрание соч. В 4-х т. - М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1958. - Т. 2 - С. 481.



Страдание

Доля, зачем ты дана!
Голову негде склонить,
Жизнь и горька и бедна,
Тяжко без счастия жить.[2]

Печаль вызывается разлукой, психологической изоляцией (так называемым чувством одиночества) и неудачей в достижении цели, разочарованием, т. е. несбывшейся надеждой. Последняя означает не что иное, как утрату мечты. Таким образом, *главной и универсальной причиной печали является утрата чего-то значимого для человека:* непосредственного психологического контакта с дорогим человеком или с другими людьми (ощущение одиночества), утрата перспективы в достижении желаемой цели.

Роль печали в духовной жизни человека, в формировании устойчивых связей с людьми, которыми мы дорожим, очевидна (например, проявление печали в виде скорби по поводу смерти любимого человека). Правда, хотя печаль относят к негативным эмоциям, она может сопровождать и положительные переживания и чувства

---

[1] *Есенин С.* Собрание соч. В 2-х т. — М.: Советская Россия; Современник, 1991. — Т. 2 — С. 28.

человека. Недаром в одной песне поется, что «любовь никогда не бывает без грусти», потому что разлука с любимым человеком приводит к печали. Тихая печаль может быть приятна человеку.

Как отмечает К. Изард, «печаль, замедляя общий темп жизни человека, дает ему возможность "оглянуться назад". Замедление психических и соматических процессов, которыми сопровождается эмоция печали, позволяет по-новому взглянуть на мир, увидеть его иначе. Эта новая перспектива может усугубить печаль, но она же может освежить взгляд на вещи, позволит понять то, о чем человек прежде не задумывался. Так, в печали вы вдруг осознаете, сколько драгоценных возможностей, предоставленных вам жизнью, вы упустили. Подчас, только потеряв близкого человека, мы начинаем понимать, что значат в нашей жизни родственные и семейные узы. Печаль может напомнить вам, как важно оказывать знаки внимания дорогим людям, позволит остро оценить ценность жизни» (2000, с. 201). Важна и сигнальная роль эмоции печали: выражая печаль, человек показывает другим людям, что ему плохо, что он нуждается в помощи, поддержке. И действительно, выражение печали вызывает сочувствие со стороны других людей, даже если печаль выражается на лице преступника (Savitsky, Sim, 1974).

При печали происходят сдвиги, обратные тем, которые наблюдаются при радости: торможение моторики, сужение кровеносных сосудов. Это вызывает ощущение холода и озноба. Сужение мелких сосудов легких приводит к оттоку из них крови, в результате ухудшается поступление кислорода в организм и человек начинает ощущать недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди. Стараясь облегчить это состояние, он начинает делать продолжительные и глубокие вздохи. Внешний вид тоже выдает печального человека. Его движения медленные, руки и голова опущены. Его голос слабый, а речь замедленная, растянутая. Печаль может сопровождаться плачем или рыданиями. У опечаленного человека внутренние концы бровей приподняты и сведены к переносице, глаза слегка сужены, уголки рта опущены. Характерно при этом, что отчетливо мимика печали может выражаться всего несколько секунд, а ее переживание может длиться очень долго. Правда, при этом кое-какие мимические признаки все же остаются: лицо выглядит поблекшим, лишенным мышечного тонуса, глаза кажутся тусклыми.

Характерным для переживания печали является ощущение тяжести во всем теле. Воспринимая окружающий мир, человек видит вокруг себя только мрак и пустоту, жизнь кажется ему серой и унылой. При сильной печали у человека появляются болезненные ощущения в груди.

Печаль замедляет не только физическую, но и умственную активность человека. Эмоция печали лежит в основе такого психического расстройства, как депрессия.

По С. И. Ожегову, безнадежная печаль — это *уныние,* а легкая печаль — *грусть.*

Уныние

Это эмоциональное состояние С. И. Ожеговым (1985) понимается двояко: как гнетущая скука и как безнадежная печаль. Мне представляется это понимание уныния с психологической точки зрения не совсем точным. Понимание уныния как скуки скорее бытовое, так как в разговорном и литературном языке говорят: «унылый пейзаж», что значит однообразный, наводящий скуку. Вспомним А. С. Пушкина, писавшего про осень: «Унылая пора! Очей очарованье!» Другое дело — уныние как эмоциональ-

ное состояние человека. Конечно, в какой-то степени в нем может присутствовать и скука как потеря интереса к происходящему, но главной когнитивной составляющей этой эмоции представляется оценка *безысходности ситуации,* связанной с удовлетворением потребности, влечения, с достижением задуманного и желаемого. Уныние охватывает болельщиков после проигрыша их любимой командой матча, который являлся важным для завоевания призового места. Уныние испытывает абитуриент, получивший на первом вступительном экзамене в институт низкую оценку, оставляющую ему мало шансов на общий успех. Таким образом, уныние связано с неблагоприятным прогнозом на исход еще не закончившегося процесса, когда еще остаются какие-то шансы на успех, достижение цели. Когда же человеком завладевает ощущение безнадежности или итог становится ясным окончательно, возникают другие эмоции — разочарование, отчаяние, печаль, горе.

Тоска и ностальгия

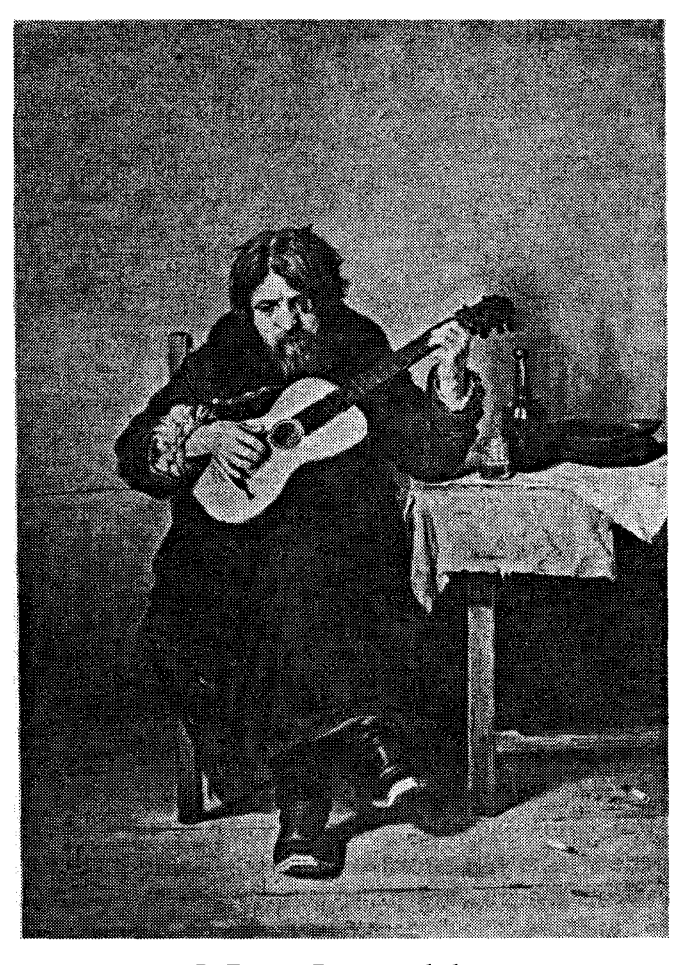
Тоска в «Словаре русского языка» С. И. Ожегова определяется как душевная тревога, соединенная с грустью, как уныние.

Особым видом тоски является *ностальгия.* Это тоска по родине, по прошлому, особенно сильно проявляющаяся у эмигрантов после некоторого срока проживания за границей. По мнению Н. С. Хрусталевой (1997), ностальгию следует рассматривать как устойчивое психическое состояние, отражающее эмоциональное и социальное неблагополучие человека в чужом обществе. Она подчеркивает различие между эмигрантами и проживающими за границей, но имеющими возможность вернуться на родину. Последние испытывают качественно иное состояние: они могут скучать по дому, но не «ностальгировать».

Как отмечает Хрусталева, у ностальгии могут быть различные причины:

1. Разлука с привычными чувственными переживаниями: дефицит в новом обществе привычных для человека зрительных, слуховых, осязательных, обонятельных и вкусовых образов.
2. Утрата чувства собственной значимости, нарушение представления о самом себе. Изменение социальных ролей и статуса, социального окружения и образа жизни приводят к растерянности и стремлению вновь оказаться там, где человек был спокоен и защищен. Это заставляет его постоянно вспоминать и рассказывать о прошлой жизни. Уход в иллюзорный мир прежней жизни свойственен почти всем эмигрантам, переживающим шок от столкновения с другой культурой, языком, общественным укладом.
3. Потеря корней. Отмечается путаница в самоидентификации: кто мы теперь, где наша история, история нашей семьи?

Легкость или трудность возникновения ностальгии зависит от личностных особенностей эмигрантов. Так называемые «космополиты» с достаточно высоким уровнем профессиональных и социальных притязаний, которым безразлично, в какой стране эти притязания будут реализованы, почти не переживают ностальгию. Так называемые «практичные», для которых ценностями являются материально-бытовые условия, возможность «посмотреть мир», ощущение физической безопасности, переживают ностальгию, но она не носит у них болезненного характера. «Рефлексивные» (это, как правило, представители интеллигенции, которые не могут найти ра-



В. Перов. Гитарист-бобыль

боту по специальности) испытывают острое чувство социального дискомфорта, потерю самоуважения. Ностальгические переживания у них выражены сильно. «Творческие» личности — поэты, писатели, журналисты, музыканты и т. п. если не находят работы, переживают ностальгию сильнее всего, что ведет к полному разрушению их личности.

Горе

Горе ~ это глубокая печаль по поводу утраты кого-либо или чего-либо ценного, необходимого. Причинами горя могут быть:

1) длительная разлука или утрата (смерть, разрыв любовных отношений) человека, к которому имеется привязанность; при смерти близкого человека утрачивается роль отца, матери, сына, друга и т. д., т. е. происходит разрушение ставших привычными функциональных связей (Averill, 1968);



Михай Зичи. Мать перед гробом ребенка

2) серьезная болезнь или увечье самого себя или близкого человека;
3) утрата ценного имущества, потеря источника средств к существованию; это означает потерю источника удовольствия, радости, благополучия.

Все это свидетельствует о том, что горе может рассматриваться как фрустрирующее переживание. Например, потеря любимого человека означает, что не могут быть осуществлены намеченные с ним планы, удовлетворены желания, связанные с этим человеком.

Н. Д. Левитов (1964) пишет, что в аффективном переживании горя можно выделить ряд компонентов: жалость к тому, с кем случилось несчастье, и отчасти к себе, ощущение беспомощности, невозможности вернуть все назад, в редких случаях — отчаяние.

К. Изард рассматривает горе как взаимодействие печали, страдания с другими базовыми эмоциями: страхом, гневом и чувством вины. Дж. Эйврил полагает, что горе имеет биологическую основу и генетические механизмы возникновения. Вследствие этого оно проявляется и у высокоразвитых животных (обезьян, собак) и, являясь биологической реакцией, служит для обеспечения групповой сплоченности. Отлучение от группы или от определенных членов группы вызывает крайнее физиологическое и психологическое напряжение. По К. Изарду, горе сводится главным образом к страданию, печали, унынию (для него эти эмоциональные переживания синонимичны).

Однако уныние, как уже говорилось, понимается и как безнадежная печаль, и как гнетущая скука (Ожегов, 1985), поэтому к горю может относиться только первое понимание уныния. Кроме того, уныние отражает не всякое горе, точнее — не всякой интенсивности. Аффективно проявляемое горе при потере близкого человека никак не сводится к унынию. Лишь когда аффективные проявления горя утихнут, оно может перейти в безнадежную печаль. Не случайно П. Экман и В. Фрайзен (Ekman, Friesen, 1975), рассматривающие уныние как форму страдания, все же отмечают и различия между ними: страдание побуждает активные действия, а уныние пассивно.

Дж. Боулби (Bowlby, 1960) отмечает приспособительное значение горя для человека. Оно позволяет ему «превозмочь себя» и приспособиться к потере, показать людям, какой он любящий и заботливый человек, вызвать со стороны других сострадание и помощь. По мнению Дж. Уордена (Worden, 1982), переживание горя помогает направить в другое русло ту эмоциональную энергию, которую они раньше вкладывали в отношения с потерянным человеком.

Стадии переживания горя. Авторы, изучавшие переживание горя (Василюк, 1991; Дж. Боулби, 1973), выделяют в нем ряд стадий. Первоначальной реакцией при переживании горя может быть шок, оцепенение, отрицание случившегося, неверие, ощущение нереальности происходящего. На лице отражается страдание и печаль. В некоторых случаях возможны гнев и обвинение. Вот как эту острую стадию переживания горя описал Л. Н. Толстой в романе «Война и мир» в той сцене, где графиня Ростова узнает о гибели ее младшего сына Пети:

«Графиня лежала на кресле, странно-неловко вытягиваясь, и билась об стену. — Наташу! Наташу!.. — кричала графиня. — Неправда, неправда, неправда... Он лжет... Наташу! — кричала она, отталкивая от себя окружающих. — Подите прочь все, неправда! Убили!., ха-ха-ха!., неправда!»[1].

Фаза шока продолжается несколько дней, поэтому при погребении близкого человека люди могут быть в оглушенном состоянии и производить впечатление отрешенного от происходящего. Во второй фазе (на 5- 12-й день) они ведут себя более активно: плачут, причитают, испытывают тоску по умершему и живут как бы двойной жизнью. Наряду с обычной жизнью у них есть другая, в которой они как бы ждут встречи с умершим (при звонке в дверь возникает мысль — это он, рассказывают об умершем, как о живом), надеются на чудо.

В третьей фазе, длящейся до 6-7 недель с момента трагического события, появляется отчаяние, депрессия. У некоторых людей в состоянии горя появляется бессонница, пропадает аппетит, они чувствуют слабость, разбитость, опустошенность. У них пропадает интерес к своим обычным занятиям, увлечениям. Часто возникает чувство собственной вины перед умершим из-за того, что с ним не было лучших отношений, что для него не было сделано всего того, что было, как кажется, возможным (Block, 1957). На этой фазе происходит преобразование психологического времени: погибший в сознании скорбящего человека переходит из настоящего времени в прошедшее.

В четвертой фазе (остаточных толчков), длящейся в течение года, происходит постепенный отход от угнетенного и депрессивного состояния. Люди возвращаются к повседневной деятельности и заботам.

---

[1] *Толстой Л. Н.* Война и мир. Собр. соч. В 14 т. — М.: Гослитиздат, 1952. — Т. 7. — С. 182.

Интенсивность переживания горя обусловлена рядом обстоятельств. В частности, если смерть близкого человека происходит после его длительной болезни, то близкие ему люди имеют возможность подготовить себя психологически к его смерти. У них возникает так называемое *антиципаторное горе,* меньшее по интенсивности, чем горе при внезапной смерти близкого человека. С другой стороны, если болезнь длится больше 18 месяцев, близкие могут внушить себе, что смертельно больной человек на самом деле не умрет. И тогда его смерть может вызвать большее потрясение, чем внезапная смерть (Rando,1986).

Серьезной угрозой для здоровья, особенно для мужчин, является развитие депрессии и злоупотребление алкоголем после смерти близкого человека. Выходу из этого состояния помогает социальная поддержка, особенно тех, кто сам пережил подобную утрату. Поэтому поддержка молодой вдовы сверстницами, тоже пережившими утрату мужа, более эффективна, чем поддержка семьи (Bankoff, 1986). Родители, потерявшие ребенка, также часто находят утешение в общении с людьми, пережившими сходную утрату (Edelstein, 1984).

Горе сплачивает людей, перенесших одинаковую потерю. Дж. Эйврил отмечает, что горе имеет своим следствием особый тип поведения — скорбь (горевание), о котором речь пойдет дальше.

6.4. Коммуникативные эмоции

Веселье

В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова веселье определяется как беззаботно-радостное настроение, выражающееся в склонности к забавам, смеху. Однако не всякая забава вызывает эмоцию веселья. Забавой может быть и серьезная игра (например, в шахматы) и вообще любое интересное времяпрепровождение. Когда же говорят о веселье, то имеют в виду особый вид забавы, связанный с шутками, дурачеством, т. е. со странными, озорными, глупыми выходками, несерьезным поведением. Такое поведение связано с *юмором,* т. е. беззлобно-насмешливым отношением к кому- или чему-нибудь.

Часто веселье и смех возникают по пустяковым поводам, например когда ребенку показывают «козу» и он ожидает щекотку. Веселье и смех могут доходить до величины аффекта, проявляясь в гомерическом хохоте, получившим название от имени творца «Одиссеи» и «Иллиады», и означающим нечто необычайной силы, подобно героям Гомера. Реакция веселья может появиться у человека в состоянии алкогольного опьянения и в начальной стадии наркоза.

Веселое настроение выражается, кроме упоминавшегося смеха, в общем возбуждении, приводящем к восклицаниям, хлопанью в ладоши, бесцельным движениям.

Смущение

Сущность понятия. Смущение (состояние застенчивости) определяют как замешательство, ощущение неловкости. У маленьких детей смущение возникает без видимой причины, при обращении к ним незнакомых людей. Дети отворачиваются, пря-



И. Репин. Запорожцы. Эскиз

чутся в юбке матери. При этом некоторые из них украдкой посматривают на смутившего их человека. Характерным для смущения считается наличие легкой улыбки, пробегающей по лицу человека. В обыденной речи говорят «человек сконфузился». У взрослых смущение может вызываться как неудачей в каком-нибудь деле, так и удачей.

Смущение стало предметом систематических исследований сравнительно недавно. Например, показано, что самая большая степень смущения наблюдается в том случае, если человек терпит неудачу в группе. При неуспехе в одиночной ситуации смущение бывает выражено слабо вследствие предполагаемого отсутствия других (Modigliani, 1971). Хотя смущение является эмоцией общения, связи между застенчивостью и общительностью либо не существует, либо она очень слабая (Crozier, 1986). Правда, В. Крозьер отмечает, что у таких людей есть проблемы в общении с незнакомыми людьми, что делает вышеприведенный вывод этого автора сомнительным.

Переживание смущения часто протекает на фоне, с одной стороны, интереса к людям, а с другой стороны, страха перед социальным взаимодействием. Поэтому Э. Шостром называет стеснительность странной эмоцией, которая обозначает одновременно тенденцию к созданию контакта и избеганию его. В результате она мешает человеку, ограничивая его свободу.

Причины смущения. П. Пилконис и П. Зимбардо (Pilkonis, Zimbardo, 1979) опросили молодых людей о причинах, вызывающих застенчивость, неловкость. Полученные ими результаты представлены в табл. 6.2.

Типы смущения. Из того факта, что исследователи смущения выявили разные его проявления, К. Изард выделяет два типа смущения — социальное и личностное. Первое связано с обеспокоенностью человека тем, какое впечатление он производит на

Таблица 6.2

Частота встречаемости причин, вызывающих застенчивость

Причины	Количество студентов, отметивших данную причину (в %)
Ситуации	
Когда я в центре внимания большой группы (например, при публичном выступлении)	72,6
Большая компания	67,6
Более низкий статус	56,2
Ситуация общения вообще	55,3
Новая ситуация вообще	55,0
Ситуация, требующая твердости	54,1
Когда меня хвалят	53,2
Когда я в центре внимания малой группы	52,1
Небольшая группа	48,5
Наедине с человеком другого пола	48,5
Ситуация уязвимости (необходима помощь)	48,2
Небольшая группа, ориентированная на выполнениеопределенного задания	8,2
Наедине с человеком того же пола	13,8
Другие люди	
Незнакомые	69,7
Группа противоположного пола	62,9
Люди, превосходящие меня по знаниям	55,3
Люди, превосходящие меня по своему положению	39,7
Группа того же пола	33,5
Родственники	19,7
Люди старшего возраста	12,4
Друзья	10,9
Дети	10,0
Родители	8,5

людей, насколько он сможет соответствовать их ожиданиям. При втором типе основной проблемой является субъективное чувство дискомфорта, само переживание смущения. Мне представляется такое деление несколько искусственным: ведь первое не исключает второе.

Легкость возникновения смущения характеризует эмоциональное свойство личности, называемое застенчивостью (см. раздел 14.4).

Смятение

Тревога может выражаться в *смятении,* в панической растерянности. Вспомним, в каком смятении оказалась Татьяна при появлении Онегина на балу в ее доме:

И утренней луны бледней
И трепетней гонимой лани,
Она темнеющих очей
Не подымает: пышет бурно
В ней страстный жар; ей душно, дурно;
Она приветствий двух друзей
Не слышит, слезы из очей
Хотят уж капать; уж готова
Бедняжка в обморок упасть;
Но воля и рассудка власть
Превозмогли. Она два слова
Сквозь зубы молвила тишком
И усидела за столом.[1]

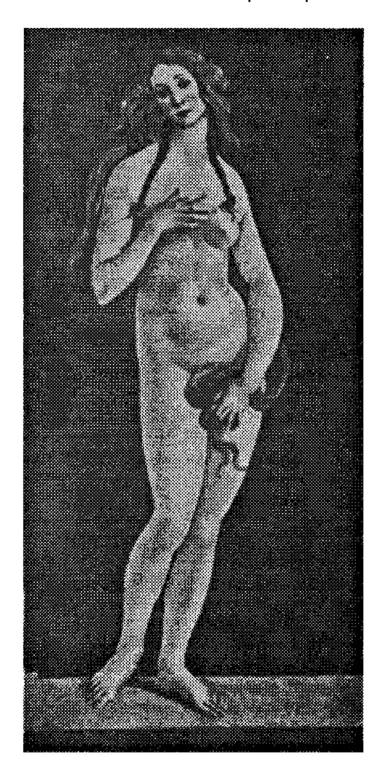
Стыд

Одним из проявлений смущения является стыд. О нем писал еще Аристотель в «Риторике» (гл. VI, параграф 1): стыд — это такое неприятное чувство, которое ведет к дурной славе. Он отметил важный момент в понимании природы стыда: никто не стыдится младенцев и животных, и что стыд, ощущаемый нами в присутствии других людей, соразмеряется с тем уважением, которое мы имеем к их мнению. Известно, что римляне и римлянки не стыдились своих рабов. Спиноза понимал стыд как печаль, сопровождаемую представлением о своем действии, которое подлежит осуждению со стороны других. Но и Аристотель, и Спиноза, как отмечает К. Д. Ушинский (1974), не отличали стыд от раскаяния, а между тем, считает он, различия между ними весьма существенные. По этому поводу он пишет: «Раскаиваться мы можем и тогда, когда уверены, что никто не узнает о нашем поступке, и не имея в виду мнения других людей; стыд же при таком условии невозможен. Еще яснее выражается различие между раскаянием и стыдом в той борьбе между этими двумя душевными состояниями, которую мы нередко можем заметить и в себе, и в других. Весьма обыкновенно то явление, что чувство стыда побуждает человека скрывать свой поступок, а чувство раскаяния побуждает открыть его» (с. 409).

К. Изард (2000) пишет, что стыд — это осознание собственной неумелости, непригодности или неадекватности в некой ситуации или при исполнении некоего задания, сопровождаемое негативным переживанием — огорчением, беспокойством или тре-

---

[1] *Пушкин А. С.* Евгений Онегин. Строфа XXX.



Сандро Ботичелли. Венера

вогой. Это определение стыда мне представляется неправильным. Осознание собственной неумелости — это лишь повод для возникновения эмоции стыда, а не сам стыд, а основное негативное переживание при стыде — не огорчение и не беспокойство, а смущение. Не забив гол из трудного положения, футболист не испытывает стыда, но огорчается. Стыд у него может появиться в том случае, если он не попадет в пустые ворота с близкого расстояния, что сумел бы сделать и новичок в футболе. Точно так же, вопреки утверждению Изарда, не всякий проигрыш ведет к неловкости, к стыду.

Стыд — это *сильное смущение* от сознания совершения предосудительного поступка или попадания в унизительную ситуацию, в результате чего человек чувствует себя опозоренным, обесчещенным. Стыд — это унизительное переживание или, как пишет С. Томкинс (Tomkins, 1963), внутреннее мучение, болезнь души.

Феноменология стыда. При стыде все сознание человека сфокусировано на этом чувстве или положении (ситуации), в котором он оказался. Ему кажется, что все то, что он скрывал от посторонних глаз, неожиданно оказалось выставленным на всеобщее обозрение, и он оказался нагим, беззащитным, беспомощным. Человеку кажется, что он стал объектом презрения и насмешек. От этого человек, как писал Ч. Дарвин, теряет присутствие духа, говорит нелепые вещи, заикается, страшно гримасничает, становится неуклюжим. Неожиданную потерю самоконтроля при стыде отмечает и Э. Эриксон (Erikson, 1950). Поэтому стыд может вызывать отчаяние или гнев, которые иногда сопровождаются слезами.

Внешним выражением стыда может быть опускание головы и век (иногда глаза совсем закрыты, а иногда «бегают из стороны в сторону» или часто мигают; поэтому Аристотель приводит греческую пословицу «стыд живет в глазах»), отведение взгляда (а если человек этого не делает, то в народе говорят «бесстыжие глаза»), отворачивание лица в сторону. Человек испытывает стремление сжаться, сделаться маленьким, незаметным, «провалиться сквозь землю».

Типичным выражением стыда Ч. Дарвин считал покраснение лица, однако многие люди, испытывая стыд, не краснеют. Очевидно, имеет значение индивидуальная вегетативная реакция, преобладание симпатического или парасимпатического реагирования. Кроме того, показано, что у детей и подростков покраснение наблюдается чаще, чем у взрослых. Очевидно, это связано с тем, что с возрастом человек научается контролировать экспрессию своих эмоций.

Помимо покраснения лица переживание стыда сопровождается и другими вегетативными изменениями. Люди, пережившие его, отмечают, что у них наблюдались учащение пульса («колотящееся сердце»), перебои дыхания, специфические ощущения в животе (Zimbardo et al., 1974).

Порог эмоции стыда обусловлен тем, насколько чувствителен человек к отношению к себе и к мнению о нем со стороны окружающих его людей.

Стыд может иметь следующие причины.

1. Осознание допущенной ошибки при встрече с незнакомым человеком: многим приходилось переживать ситуацию, когда увидев на улице человека, мы признаем в нем знакомого и здороваемся с ним, но потом неожиданно понимаем, что обознались.
2. Критика, презрение, насмешка со стороны других или себя самого; вспомним, через какое самоунижение прошла пушкинская Татьяна в «Евгении Онегине»:

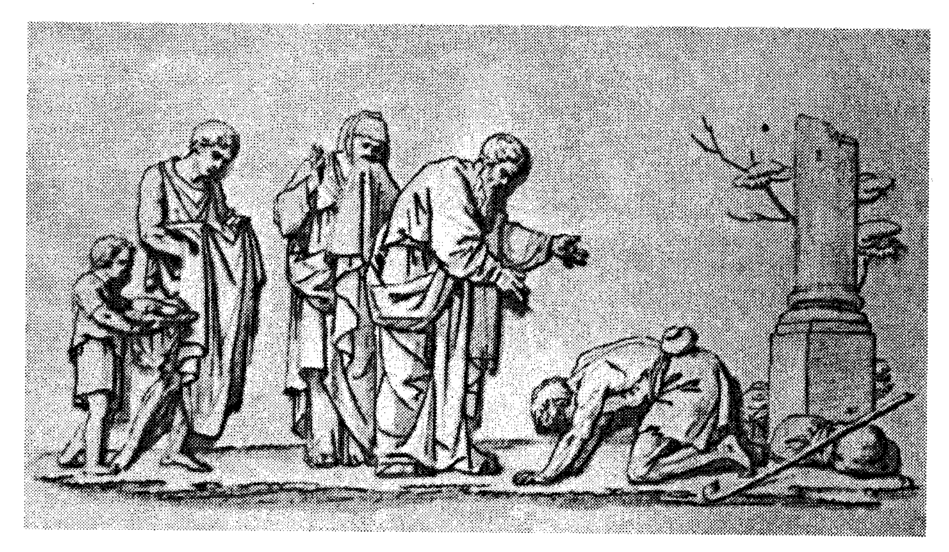
Я к вам пишу — чего же боле?
Что я могу еще сказать?
Теперь, я знаю, в вашей воле
Меня презреньем наказать.
Но вы, к моей несчастной доле
Хоть каплю жалости храня,
Вы не оставите меня.
Сначала я молчать хотела;
Поверьте: моего стыда
Вы не узнали б никогда,
Когда б надежду я имела
Хоть редко, хоть в неделю раз
В деревне нашей видеть вас...

3. Осознание того, что высказанное или совершенное неуместны, неправильны или неприличны в данной ситуации.

Учитель истории, прежде чем выставить нарушителя дисциплины из класса, имел обыкновение делать замысловатый жест рукой, указующий на дверь. Этот жест очень нравился одному ученику, сидевшему напоротив учителя на первой парте. Однажды, когда учитель назвал фамилию очередного нарушителя с намерением выставить его за дверь, ученик повернулся к этому нарушителю и, опередив учителя, проделал его знаменитый жест. Возникла долгая пауза, после которой ученик сообразил, что он передразнил учителя и готов был сгореть от стыда.

4. Чрезмерная или неуместная похвала, о чем писал еще Ч. Дарвин. Правда, здесь нужно учитывать, что стыд вызовет лишь та похвала, которая воспринимается самим субъектом как незаслуженная. В противном случае похвала вызовет лишь смущение, сочетающееся с радостью, но не стыд.

Один школьник, поленившись прочитать литературное произведение, по которому нужно было написать домашнее сочинение, решил отделаться «малой кровью» и своими словами изложил то, что было написано по поводу этой книги в учебнике по литературе. Учительнице его сочинение почему-то понравилось, и на следующем уроке она стала хвалить его, сказав при этом: «Сразу видно, что ты, пожалуй, единственный в классе, который до конца прочитал это произведение». Эта реплика очень смутила ученика, которому стало стыдно перед товарищами, знавшими, как он писал сочинение, и он стал доказывать учительнице, что не читал книгу, а сочинение писал на основе учебника. К сожалению, его выступление было не столь убедительным, как написанное им сочинение, и учительница осталась при своем мнении.



В. К. Шебуев. Возвращение блудного сына

5. Раскрытый обман.
6. Грязные, аморальные мысли.
7. Переживание за дорогого и любимого человека, попавшего в неловкую для него ситуацию или совершившего проступок. Родители, например, могут испытывать стыд за поступок своего ребенка.

Однажды, принимая гостей, родители выставили к чаю коробку шоколадных конфет. Одна из гостей открыла коробку и взяла конфету. Поднеся ее ко рту, она вдруг заметила, что конфета надкушена. Тогда она положила эту конфету обратно и взяла другую. Та тоже оказалась надкушенной, как и третья и все последующие. Гостья с обидой в голосе спросила родителей — зачем же они угощают надкусанными конфетами. Родители, ничего не подозревавшие о том, что их сын уже попробовал все конфеты, но так, чтобы этого не заметили, естественно, были очень смущены. Им было стыдно не только за свою оплошность, но и за поведение своего сына.

8. Несостоятельность человека в той или иной ситуации, невыполненные обещания и обязательства.
9. Негативное представление о какой-то своей особенности (полноте, длинном носе, оттопыренных ушах), привлекшей внимание других; при этом негативное представление об одной черте легко генерализуется до представления о своей личности в целом.

С точки зрения Х. Льюис (Lewis, 1971), универсальной предпосылкой стыда является невозможность соответствовать своему идеальному «Я». Переживание стыда, отмечает она, возможно лишь на фоне эмоциональной связи с другим человеком, причем с таким, чье мнение и чьи чувства имеют особую ценность.

Природа стыда. Является ли стыд самостоятельной эмоциональной единицей или же он представляет модификацию другой базовой эмоции или эмоционального состояния — страха, тревоги, печали? Если рассматривать его как социальную эмоцию, то более правомочна вторая точка зрения, если же признать стыд биологической эмоцией, то верной должна быть первая точка зрения. Но тогда стыд должен быть и у

животных, чему нет никаких прямых доказательств, хотя Ч. Дарвин полагал, что животные способны к проявлению смущения и стыда и приводил примеры стыдливого и смущенного поведения собак.

К. Д. Ушинский настаивал на врожденной природе стыда и по этому поводу писал: «Отличив чувство стыда от чувства раскаяния и чувства совести... мы уже легко поймем, в чем состоит ошибка тех мыслителей, которые, замечая, как различны предметы стыда у различных людей и различных народов, считают самый стыд за какое-то искусственное произведение человеческой жизни: не признают его за самостоятельное, прирожденное человеку чувство, полагая, что чувство стыда образуется оттого, что человека стыдят тем, что признано постыдным в том или другом кругу людей, а не потому, что человеку врождено стыдиться. Это мнение, повторяющееся очень часто, ссылается обыкновенно на те несомненные явления, что то же самое, чего стыдятся одни, нисколько не кажется постыдным для других, и даже одни часто хвалятся тем, чего другие стыдятся. Это явление действительно не подлежит сомнению. Иной стыдится бездеятельности, другой стыдится труда и хвалится тем, что он ничего не делает. Один стыдится разврата, другой хвастает им, один стыдится женственности в характере, другой самодовольно выставляет ее напоказ. Это явление разнообразия и часто противоположности предметов стыда выразится еще яснее, когда мы будем изучать различие и часто противоположность представлений, вызывающих это чувство у различных народов, и особенно у народов, стоящих на различной степени образования. Трудно себе представить, что можно, например, стыдиться надеть платье, а между тем есть именно дикари, которые, не стыдясь своей наготы, стыдятся платья, и есть другие, которые почитают за величайший стыд открыть свое лицо и оставляют открытым все тело или, считая за позор невиннейшие действия в глазах европейца, считают в то же время невинными действиями такие, от которых краснеет самый беззастенчивый европеец...

Все эти факты, — продолжает Ушинский, — доказывая, что люди стыдятся не одного и того же, доказывают в то же время, что все люди чего-нибудь да стыдятся: всякий же стыдится того, что признается постыдным в кругу людей, мнение которых он уважает. Следовательно, предметы стыда даются человеку историей и воспитанием, но самое чувство стыда дано ему природою.

Словом, от чувства стыда так же нельзя отделаться, как нельзя отделаться от чувства страха. Самые понятия о предмете стыда могут быть страшно извращены, но стыд останется. И представления, возбуждающие гнев и страх, также часто бывают различны и даже противоположны, но от этого и гнев, и страх не перестают считаться чувствами, общими всем людям и даже животным» (1950, т. 10 — с. 409-410).

Однако биологическая роль стыда в этом случае не вполне понятна. Легче обосновать, что стыд является трансформированной в результате социализации биологической эмоцией страха (тревоги) за свое «Я». С этой точки зрения *стыд можно рассматривать как боязнь потерять самоуважение и уважение других* (К. Д. Ушинский писал о «чувстве какой-то тревоги в нервах»). Не случайно клиническое понятие тревожности часто включает в себя застенчивость, а презрение со стороны другого или самого себя так легко вызывает переживание стыда (как указывает К. Изард, последнее особенно характерно для японцев по сравнению с другими нациями — американцами, немцами, французами, шведами и др., что еще раз демонстрирует роль социальных факторов в проявлении этой эмоции). В соответствии с такой трактовкой

можно понять определение стыда А. Модильяни: стыд — это утрата ситуационного самоуважения.

Появление стыда в онтогенезе. С. Томкинс считает, что стыд может переживаться уже младенцами в возрасте четырех-пяти месяцев, т. е. с того момента, когда они научаются отличать чужие лица от материнского. Вначале ребенок радуется любому появляющемуся перед ним лицу. Когда же он начинает распознавать незнакомые лица, эта радость прерывается, так как он узнает, что вместо матери он видит чужое лицо и что, следовательно, он напрасно стал радоваться. По Томкинсу, это и является поводом для возникновения стыда. Если ребенок часто переживал такие неприятные ощущения, он постепенно понимает, что встреча с незнакомцем всегда вызывает стыд. Гипотеза довольно смелая, но мало правдоподобная. Вряд ли в таком раннем возрасте ребенок может переживать стыд. Да и позже ребенок может бояться незнакомого лица или смущаться при обращении к нему незнакомого человека (маленький ребенок прячется за юбку матери), но с какой стати ему стыдиться? Он еще недостаточно социализирован и не знает «что такое хорошо, а что такое плохо». Это он еще должен узнать, усвоить установки, даваемые ему взрослыми. Взять хотя бы такой факт в познании друг друга мальчиками и девочками как исследование половых органов у представителей противоположного пола: четырех-пятилетние дети охотно демонстрируют их друг другу, не испытывая при этом никакого стыда. Да и поведение взрослых нудистов тоже свидетельствует, что порог стыда устанавливается конкретным сообществом людей, т. е. социальными нормами поведения. По Томкинсу же, получается, что стыд чуть ли не генетически обусловлен.

Очевидно, переживание стыда не может появиться раньше, чем начнет формироваться образ «я». Этой точки зрения придерживается Хелен Льюис. В одном из исследований (Lewis et al., 1989) было установлено, что признаки появления образа «я»наблюдаются у детей лишь в возрасте 15-18 месяцев. Приблизительно этому же возрасту (22 месяца) соответствует и появление первых признаков поведенческого паттерна неловкости и стыда, и то не у всех наблюдавшихся детей, а только у четверти из них. Отсюда X. Льюис и др. делают вывод, что переживание стыда базируется на чем-то вроде знания о самом себе. Вообще же вопрос об онтогенезе стыда остается белым пятном.

Роль стыда. К. Изард отмечает, что приспособительная роль стыда не так очевидна, как в отношении некоторых других эмоций. На первый взгляд эта эмоция имеет для человека только отрицательное значение. Однако такая оценка, по мнению автора, не совсем точна. Он предполагает, что стыд может выполнять некоторые жизненно важные функции. Стыд делает человека восприимчивым к эмоциям и оценкам окружающих. Он убеждает членов коллектива, что данный человек восприимчив к критике. Стыд способствует развитию и поддержанию конформности по отношению к групповым нормам. Он также способствует общительности, действуя как ограничитель эгоцентризма и эгоизма и, таким образом, поощряет стремление к созданию положительных отношений с другими людьми.

Изард предполагает, что стыд играет важную роль в половой жизни. Не сильно выраженная застенчивость женщин вызывает сексуальное возбуждение мужчин и, возможно, уменьшает их агрессию в отношении женщин. Эмоция стыда заставляет искать уединения для сексуальных отношений, что способствует укреплению социального порядка и гармонии.

Фиксация внимания на себе во время стыда усиливает самокритику, заставляет осознавать свои внутренние противоречия, что способствует формированию более

адекватного образа «я». Человек начинает лучше понимать, как он выглядит в глазах других.

Мне представляется, что стыд также играет роль «внутреннего» наказания и именно поэтому так велико его значение в мотивационном процессе. Избегание стыда может быть мощным мотиватором поведения. Угроза стыда, позора заставляла в прежние времена идти на дуэль, а в настоящее время дает людям силы во время войны пренебрегать болью и идти на смерть. Во избежание стыда от своей никчемности человек начинает развивать свои физические и нравственные качества, приобретать знания, овладевать умениями и профессией. Наконец, во избежание стыда человек культурно развивается, соблюдает правила приличия и гигиены и т. д.

В то же время не следует злоупотреблять стыдом в процессе воспитания ребенка. Если ребенка часто стыдят или наказывают за проявление стыда, у него развивается недоверие и боязнь людей. Чрезмерные усилия ребенка, направленные на избегание стыда, могут привести к отгораживанию его от всех эмоций, что сделает его жестким и ограниченным. Последующие переживания стыда будут у него исключительно интенсивными и психотравмирующими.

Преодоление стыда. Для борьбы со стыдом используются защитные механизмы отрицания, подавления и самоутверждения (Льюис, 1971).

Отрицание выступает в роли оборонительного сооружения на пути стыда: человек отрицает существование или значимость источника стыда. Человек может отрицать и само наличие у него стыда. Однако при этом он должен убедить себя в этом.

Подавление как механизм защиты состоит в том, что люди стараются не думать о смущающих ситуациях, о ситуациях, связанных с переживанием стыда.

Самоутверждение заключается в том, что человек путем развития каких-то сторон своего «Я» пытается сделать себя более привлекательным, чтобы отвлечь внимание других от своих недостатков (например, маленького или слишком высокого роста), развивая интеллект, достигая высот в спорте и т. д.

Вина как отражение совести

Вина является сложным психологическим феноменом, тесно связанным с таким моральным качеством, как совесть.

Совести посвятили многие страницы философы, поскольку она является категорией этики. В ней она характеризуется как способность личности осуществлять нравственный самоконтроль, формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнение и производить оценку совершаемых поступков. Таким образом, совесть в этике выступает как выражение нравственного самосознания личности, как внутренний судья, о котором А. С. Пушкин писал:

...Когтистый зверь, скребущий сердце, совесть,
Незваный гость, докучный собеседник,
Заимодавец грубый, эта ведьма,
От коей меркнет месяц и могилы
Смущаются и мертвых высылают?[1]

---

[1] *Пушкин А. С.* Поли. собр. соч. В 10 т. - М.; Л., 1949. - Т. 5. - С. 345.

Р. Джонсон и др. (Johnson et al., 1968) определяют совесть как устойчивость к искушению По О. Мауреру (Mowrer, 1961), совесть представляет собой, с одной стороны, способность устоять перед искушением, а с другой — способность к раскаянию. С точки зрения Б. Маэра (Maher, 1966), совесть представляет комплекс способностей, в числе которых — устойчивость к искушению, способность к повиновению и способность испыиывать вину.

Мне представляется, что эмоциональная сторона совести у Б. Маэра представлена недостаточно. Наличие у человека совести в случае, когда он не поддается искушению, должно вызвать у него и другие эмоциональные переживания — удовлетворение от поступка, радость, гордость за себя.

А. Г. Ковалев (1970) рассматривает совесть как *эмоционально-оценочное отношение* личности к собственным поступкам. «Это отношение, — пишет он, — возникает вследствие глубокого усвоения и принятия норм нравственности, как результат превращения объективных требований общества к поведению личности в личную потребность субъекта в определенном образе жизни. ...Переживание совести вначале связано с конкретной ситуацией проступка, ассоциируются с представлением о наказании; отсюда оно выступает в форме страха и стыда перед близкими... Такой уровень развития совести свойствен, например, младшему школьнику. Зрелым проявлением совести является такое переживание, которое побуждает к нравственно-справедливому поведению. В случае отклонения от принятых принципов поведения имеет место переживание стыда прежде всего перед самим собой, толкающее к самоосуждению и самоисправлению. На высшем уровне развития совесть позволяет предупредить возможность отклонения от нравственных норм в будущем» (с. 158-159).

К. К. Платонов (1984) по поводу совести пишет, что это «понятие морального сознания, убежденность в том, что есть добро и зло, сознание и *чувство ответственности* (выделено мною. — *Е. И.)* человека за свое поведение» (с. 134). Думается, что смысл данного высказывания не изменился бы и даже, наоборот, стал бы более точным, если бы К. К. Платонов не использовал слово «чувство», а написал бы «сознание ответственности». Отсюда совесть — это ответственное отношение к своему поведению, к полученному и выполняемому поручению. Если это отношение есть, то, как говорят, «совесть спокойна», если нет, то человек испытывает угрызения совести. Таким образом, *совесть — моральный цензор, нравственное качество,* являющееся основой для возникновения эмоциональных переживаний вины или гордости за свое поведение.

О наличии у человека совести судят по вине и поэтому воспитание совестливости состоит не только в разъяснении нравственных принципов и их интериоризации ребенком, но и в'пробуждении эмоции вины. Однако излишняя совестливость способствует формированию ригидной, мучимой эмоцией вины личности.

Д. Ангер (Unger, 1962) рассматривает вину как двухкомпонентную эмоцию. Первый компонент — *вербально-оценочная реакция* человека («Я не должен был делать этого!»), или *раскаяние.* В ее основе лежит негативное отношение к себе, самообвинение, связанное с осознанием либо совершенного проступка, либо нарушения собственных моральных принципов. Признание своей провинности («неправильного» поступка), неправоты или предательства своих убеждений порождает второй компонент — *вегетативно-висцеральную реакцию* с целой гаммой мучительных и довольно стойких переживаний, преследующих человека: угрызения совести, сожаление о

совершенном, неловкость (стыд) перед тем, кого обидел, страх потерять дорогого человека и печаль по этому поводу. Правда, возможно и раскаяние без эмоциональной реакции, чисто формальное, внешнее, неискреннее, вошедшее в привычку или как рассудочный вывод. Так, дети часто раскаиваются, но не исправляются.

3. Фрейд (Freud, 1959) рассматривал вину как нравственную разновидность тревоги, как «тревогу совести». Этой же точки зрения придерживается и другой психоаналитик — Г. Мандлер (Mandler, 1975), утверждающий, что вина и тревога — это разные названия одного и того же явления. Вина, по этому автору, — это тревога относительно реального или воображаемого промаха. Переживание этой разновидности тревоги запускает особый защитный механизм, с помощью которого человек пытается загладить или нейтрализовать ущерб, нанесенный его ошибочными действиями.

Некоторые западные психологи отмечают тесную связь вины со страхом (Switzer, 1968; Sarason, 1966), а О. Маурер (Mowrer, 1961) вообще отождествляет вину со страхом перед наказанием. Такая позиция авторов объясняется тем, что они придерживаются представлений о генезисе вины с позиции теории научения, где наказание (порицание) является основным фактором.

Мне представляется, что авторы, придающие большое значение внешнему наказанию и отождествляющие вину и страх, допускают ошибку. Страх перед наказанием имеется и у преступников, но все ли они испытывают вину за содеянное? Дело не во внешнем наказании и не в страхе, а в том, что *переживание вины, угрызение совести само по себе является наказанием для человека.* Поэтому более правильным я считаю мнение тех ученых, которые считают вину самостоятельным феноменом, помогающим снижать тревогу и избегать серьезных психических расстройств (Rosenhan, London, 1970).

В пользу последней точки зрения говорит и то, что многие авторы (McKennan, 1938; Miller, Swanson, 1956, и др.) показали, что для эффективного научения вине более подходят не методы физического, наказания, а психологические, ориентированные на «любовь» (при использовании их родителями, находящимися в психологическом контакте с ребенком). Именно боязнь потерять любовь родителей чаще всего приводит к раскаянию, угрызению совести, тревоге, т. е. к переживанию вины (McKennan, 1938). Переживание вины повышает готовность человека идти на уступки (Freedman, Wallington, Bless, 1967). Однако этого не наблюдается в том случае, если уступка предполагает непосредственное взаимодействие с обиженным человеком. С другой стороны, как отмечает Б. Маэр (Maher, 1966), переживание вины может заставить человека желать наказания. Действительно, в некоторых религиях осознание вины перед богом приводит к физическому самоистязанию.

Различия между виной и стыдом. К. Изард отмечает, что неверный поступок может вызвать и стыд, но в том случае, когда поступок осознается неверным не вообще, а только в связи с осознанием своего поражения, своей несостоятельности, неуместности этого поступка. Человек чаще всего испытывает стыд, потому что ему не удалось скрыть свой проступок.

Причиной для переживания стыда могут стать поступки, не вступающие в противоречие с моральными, этическими и религиозными нормами. Д. Осьюбел (Ausubel, 1955) такую разновидность стыда назвал «неморальным стыдом». «Моральный стыд», по этому автору, возникает при осуждении проступка другими людьми с по-

зиции нравственности. При этом вовсе не обязательно самому придерживаться такого же мнения о своем поступке. Осьюбел считает, что в основе стыда лежит *осуждение, идущее извне,* причем оно может быть как реальным, так и воображаемым.

В противоположность стыду, вина не зависит от реального или предполагаемого отношения окружающих к проступку. Переживание вины вызывается самоосуждением, сопровождается раскаянием и снижением самооценки. По мнению Осьюбела, вина является разновидностью «морального стыда». Таким образом, получается, что стыд является родовым феноменом, и вина — видовым, т. е. ниже рангом в классификации.

Г. Льюс (Lewis, 1971) видит следующее различие между стыдом и виной: эмоция стыда играет существенную роль в развитии депрессивных заболеваний, а эмоция вины вызывает обсессивно-компульсивный невроз и паранойю. Однако некоторые авторы не согласны с этой точкой зрения.

Разделяя переживание стыда и вины, К. Изард пишет, что стыд временно затуманивает рассудок, а вина, напротив, стимулирует мыслительные процессы, связанные, как правило, с осознанием провинности и с перебором возможностей для исправления ситуации. Получается, что сначала возникает вина (неизвестно почему), а потом осознается причина вины — проступок. И это не единственная неясность в описании Изардом данного чувства. Так, он называет вину то эмоцией, то чувством, говорит о *ситуации вины,* хотя логичнее было бы говорить о ситуации проступка.

Детерминация вины. Очевидно, что переживание вины связано с формированием у человека нравственных норм поведения (совести), с развитием его как личности, хотя некоторые авторы считают, что это формирование имеет под собой биологическую (генетическую) основу (Eibl-Eibesfeldt, 1971, Mowrer, 1960). Д. Осьюбел выдвинул три предпосылки развития эмоции вины:

1) принятие общих моральных ценностей;
2) их интернализация;
3) способность к самокритике, развитая настолько, чтобы воспринимать противоречия между интернализированными ценностями и реальным поведением.

Он предполагает существование общекультурных механизмов усвоения вины, что связано с одинаковыми взаимоотношениями между родителями и ребенком, необходимостью лишь минимума навыков социализации ребенка, имеющихся в каждой культуре, и определенной последовательностью этапов когнитивного и социального развития. Предпосылкой воспитания совести и чувства вины является желание родителей и всего общества воспитать у подрастающего поколения чувство ответственности.

Причиной для переживания вины могут служить как совершенные, так и несовершенные действия (бездействие), когда в данной ситуации они были бы уместны и необходимы.

Е. Фейрес (Phares, 1976) выявил, что интерналы в своих неудачах винят себя и испытывают более сильный стыд и вину, чем экстерналы. Это связано с тем, что, по Дж. Роттеру (Rotter, 1966), интерналами, т. е. с людьми внутренним локусом контроля, являются те, которые полагают, что сами управляют своей судьбой, а экстерналами, т. е. людьми с внешним локусом контроля, являются те, которые полагают, что все происходящее с ними от них почти не зависит.

Иногда чувство вины бывает необоснованным и преувеличенным, нанося человеку вред: вызывает хроническую усталость, фригидность, может даже привести к

самоубийству. М. Льюс (Lewis, 1992) считает, что самый простой способ избавиться от чувства вины — смириться с ним и дать ему постепенно угаснуть.

Презрение

Эмоцию презрения рассматривают как одно из проявлений чувства враждебности. Однако даваемые этой эмоции определения и понимание ее сущности мне представляются не совсем адекватными. По С. И. Ожегову (1985), презрение — это глубоко пренебрежительное отношение к кому- или чему-нибудь. Но пренебрежение тем же автором определяется как высокомерное, лишенное всякого уважения и внимания отношение к кому- или чему-нибудь. Здесь нет и намека на проявление высокомерным человеком враждебности к другому человеку, а есть только *сознание своего превосходства над ним* в нравственном, культурном или физическом отношении.

Такой же подход к презрению имеется и у К. Изарда. Основным понятием у него является «победа», понимаемая как физические, вербальные и воображаемые преимущества одного человека перед другим. При этом он пишет, что «победа» предполагает наличие победителя и проигравшего и что первый начинает относиться ко второму с презрением. Исходя из этого, автор считает, что презрение возникает не только в межличностном общении, но и между соревнующимися командами и их болельщиками. Однако победа или поражение вовсе не приводят к презрению. Следствием явного превосходства над соперником может возникнуть *пренебрежительное* (высокомерное) отношение к нему, но отнюдь не презрение. Для последнего необходимо наличие чувства вражды, и это нельзя упускать из виду. Презрение является специфическим проявлением враждебности, когда один человек испытывает не просто *отвращение* к другому, но выражает ее в действиях, полных *сарказма* (злой иронии) или *ненависти.*

Презирать можно и себя за недостойное в своих глазах поведение. Презрение также может характеризовать отношение одной этнической группы или расы к другой.

На мой взгляд, презрение — это *социальное отвращение* к человеку, совершившему недостойный поступок. Спецификой этой эмоции является то, что, возникнув ситуативно, она не исчезает бесследно по окончании ситуации, ее спровоцировавшей, а переходит в стойкое отрицательное отношение к данному человеку, т. е. в чувство.

Поскольку презрение является сложным по гамме переживанием, его мимика не сводится ни к экспрессии отвращения, ни к экспрессии гнева. Это комплексное пантомимическое выражение. Выражая презрение, человек выпрямляется, слегка откидывает голову назад и смотрит на объект презрения как будто сверху вниз. Брови и верхняя губа несколько приподняты (или уголки губ сжаты, что, по мнению П. Экмана и В. Фризена, 1986, является самым узнаваемым признаком презрения, независимо от этнокультурных различий). Презрение может выражаться также «презрительной» усмешкой. Эмоция презрения, по сравнению с гневом и отвращением, характеризуется самым низким уровнем физиологического возбуждения. Это «холодная» эмоция, сопровождающаяся крайне незначительными изменениями вегетатики. Процесс общения с презираемым человеком приобретает черты надменности, а не просто снисходительности.

Причины возникновения эмоции презрения в эволюции объяснить трудно. Создается впечатление, что эта чисто человеческая эмоция появилась как механизм уменьшения опасностей, грозивших человеку (презрение опасности), что делало его

более решительным и смелым. Эта функция презрения не потеряла своего значения и в наше время. Кроме того, презрительное отношение к врагу делало его в глазах воинов «недочеловеком», уменьшало риск проявления к нему человечности, жалости, что тоже повышало решительность в уничтожении врага. Возможно, что презрение явилось способом укрепления социальных норм общежития через выражение своего крайне пренебрежительного отношения к членам коллектива, нарушавшим эти нормы, что делало их моральными изгоями общества. Презрение может служить средством группового давления на отдельных людей.

6.5. Интеллектуальные «эмоции», или аффективно-когнитивные комплексы

Под интеллектуальными эмоциями (чувствами) понимают специфические переживания, возникающие у человека в процессе мыслительной деятельности. Термин «интеллектуальное чувство» возник в первой половине XIX века в школе И. Гербарта (Herbart, 1834). Однако эти чувства рассматривались представителями данной школы или как особенности ощущений, или как проявление динамики представлений. По существу, интеллектуальное чувство в их представлении есть не что иное, как сознательная оценка отношений между представлениями и ничем не отличается от познавательных процессов. Поэтому в качестве интеллектуальных чувств они выделяли чувство новизны, контраста, перемены, удивления. Вообще у разных ученых состав интеллектуальных эмоций (чувств) значительно расходится. У Р. Декарта (1950) и Б. Спинозы (1957) к интеллектуальным чувствам относятся удивление, уверенность и сомнение. А. Бэн (1906) относил к интеллектуальным эмоциям изумление, удивление, новизну, истину и ложность, а также чувствование внутренней согласованности и несогласованности. К. Д. Ушинский (1950, т. 9) ведущим умственным чувством считал «чувство» сходства и различия или «чувство» сравнения. К интеллектуальным чувствам он относил также ожидание, неожиданность, обман, непримиримый контраст, умственное напряжение, умственный успех или неуспех, удивление, сомнение, уверенность.

Об интеллектуальных эмоциях (чувствах) писали Т. Рибо (1898), Э. Титченер (1898), У. Джемс (1922). При этом если у первого из этих авторов говорится об изумлении, удивлении, страсти, которые можно отнести к аффективным реакциям, то у двух вторых за интеллектуальные чувства принимаются когнитивные процессы: либо суждения как результат логических операций, как у Э. Титченера — согласие, противоречие, легкость или трудность, истинность или ложность, уверенность или неуверенность; либо элементы мышления, не являющиеся образными, как у У. Джемса — сходство, импликация, совпадение, отношения между объектами мышления и т. д. Как видим, о переживаниях субъекта в этих случаях речь не идет. Поэтому можно считать, что перечисленные интеллектуальные феномены (познавательные процессы) отнесены К. Д. Ушинским, Э. Титченером, У. Джемсом и др. к интеллектуальным

чувствам лишь только в силу недифференцированного использования термина «чувство», означавшего, по сути, *осознание* человеком мыслительных процессов.

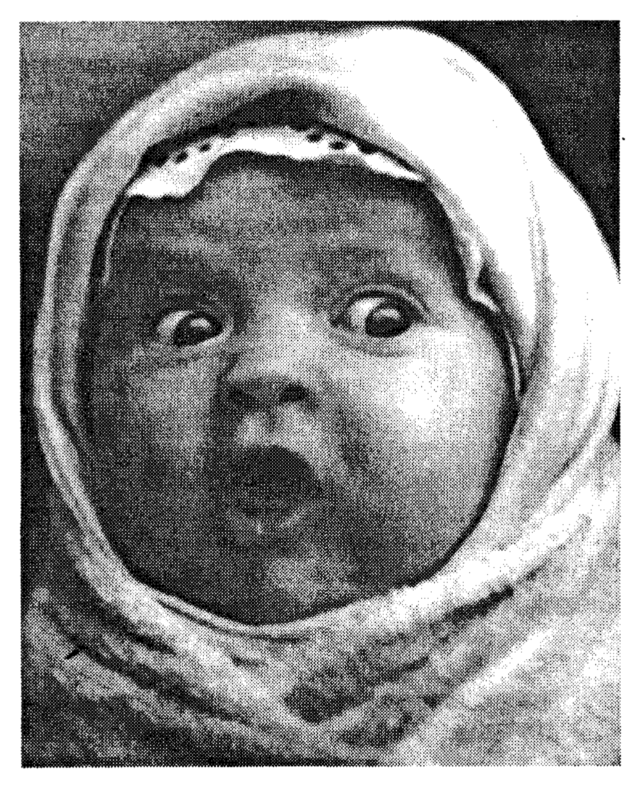
И до сих пор к интеллектуальным эмоциям относят удивление, чувство догадки, уверенность, сомнение (см. цикл работ по интеллектуальным эмоциям И. А. Васильева, 1976-1998). Основанием для их выделения и отделения от «автономных» эмоций (страха, гордости, любви и т. д.) этот автор считает их особую функционально-генетическую связь с мыслительной деятельностью. «Они не только возникают в ходе мыслительной деятельности, — пишет Васильев, — но и направляются на нее, оценивают ее успешность и неуспешность с точки зрения мотивов мыслительной деятельности и на основании этой оценки активно воздействуют на ход мыслительного процесса для удовлетворения в конечном счете познавательных потребностей субъекта» (1976, с. 153). Несмотря на приписывание столь широких функциональных «обязанностей» интеллектуальным эмоциям, остается совершенно непонятным, чем отличаются эмоции, связанные с результатом мыслительной деятельности (радость, удовлетворение или, наоборот, разочарование, досада, злость), от тех же эмоций, связанных с результатом двигательной деятельности, добывания пищи и т. д. И почему оценка сделанного хода мыслительной деятельности (правильно — неправильно) непременно должна рассматриваться как эмоция или чувство.

Спецификой эмоций, относимых к интеллектуальным, является отсутствие у них валентной (противоположной) окраски (приятно — неприятно), на что указывают К. Изард (2000) и Р. Плутчик (Plutchik, 1980). В связи с этим имеются противники отнесения таких интеллектуальных эмоций, как удивление, интерес, сомнение к эмоциям вообще (Ortony et al., 1988). Аргументируют они это тем, что к эмоциям могут относиться только те психические явления, которые имеют валентную окраску (т. е. переживаемые как приятные или неприятные). Конечно, это не «чистые» эмоции. Это, используя термин К. Изарда, *аффективно-когнитивные комплексы* — результат взаимодействия эмоционального реагирования и процесса познания.

Удивление

Об удивлении как побудителе познания писал еще Аристотель (1934). У него оно служит как бы переходом от познания простых вещей к все более сложным. При этом эмоция удивления развивается в ходе познания. Р. Декарт развил мысль Аристотеля о том, что познание начинается с удивления. В ряду шести основных «чувств» на первое место он ставил «чувство» удивления. Им высказан ряд важных мыслей. Он, например, писал, что поскольку мы удивляемся до того, как мы определяем ценность предмета, то удивление есть первая из всех страстей. Удивление не имеет противоположной себе эмоции. Если объект не имеет в себе ничего необычного, он не затрагивает нас, и мы рассматриваем его без всякой страсти. Удивление выполняет в познании полезную роль, так как при его возникновении душа внимательно рассматривает предметы, кажущиеся ей редкими и необычными.

И. Кант (1900) определял удивление как чувство замешательства при встрече с чем-то неожиданным. При этом в развитии эмоции удивления он выделял две стадии: первоначально оно задерживает развитие мысли и вследствие этого бывает неприятным, а потом содействует приливу мыслей и неожиданных представлений и потому становится приятным.



Удивление

Т. Рибо в понимании интеллектуальных чувств, и в частности удивления, исходил из представлений о любопытстве. Рассматривая становление интеллектуальных чувств в онтогенезе, он выделял три периода: утилитарный, бескорыстие и страсть. В первом периоде им выделялись три этапа: изумление, удивление и чисто утилитарное любопытство.

Глубокий анализ эмоции удивления дал К. Д. Ушинский. Он полагал, что в удивлении к чувству неожиданности присоединяется *сознание трудности примирить новое для нас явление с теми представлениями, которые уже имеются у человека*. Пока мы не обратим внимания на эту трудность, мы будем испытывать только чувство неожиданности или чувство обмана. По мнению Ушинского, дело не в самом явлении или образе, нас поражающем, а в его отношении к нашим убеждениям и рядам наших мыслей, обусловливающих наши ожидания. «Явление, поражающее химика или ботаника, может вовсе не поразить человека, незнакомого с этими науками, и наоборот, то, что поражает человека, не знающего химии и физики, вовсе не поразит специалиста в этих науках, и не поразит не потому, что химик или физик привыкли к данному явлению (они могли его прежде никогда и не видеть), но потому, что они знают, что ожидаемое явление должно произойти, и будут, напротив, удивлены, если оно не произойдет» (1974, с. 434). Ушинский приводит для доказательства своей позиции мнение Броуна, который утверждал, что удивление предполагает предварительные знания, которым новое явление противоречит, и поэтому

удивление невозможно при полном невежестве. Развивая эту мысль, Ушинский отмечает, что для младенца все явления новы, но он ничему не удивляется. «Мы удивляемся новому, неожиданному для нас явлению именно потому, что чувствуем всю трудность внести его как новое звено в вереницы наших представлений, и как только мы это сделаем, так и чувство удивления прекратится...» (с. 435).

К. Д. Ушинский соглашается с мнением Р. Декарта, что одни люди способнее других к чувству удивления, но сетует на то, что тот смешал это чувство со страстью удивляться (в современной терминологии последнее, очевидно, относится к любознательности). Он полагает, что людей, не ищущих удивления (нелюбознательных), действительно можно встретить, как и вообще людей, равнодушных к приобретению знаний; но людей, не способных удивляться, нет. Ушинский пишет о трех видах людей, которые редко удивляются. Во-первых, это те, которые настолько увлечены своим делом, что мало интересуются всем остальным. Во-вторых, те, у которых много разнообразных знаний и которых редко чем можно удивить. В-третьих, это люди, которые знают все поверхностно, но которые, как им кажется, могут все объяснить (т. е. дилетанты).

Что же касается страсти к удивлению, то Ушинский выделяет два ее вида: «сильной, пытливой души» (любознательность) и «мелкой страсти души, которая, за неимением других занятий, любит щекотать себя чувством удивления» (любопытство) (с. 436).

Ушинский поднимает важный вопрос о том, что традиционное воспитание и обучение детей, когда ребенку на все даются готовые ответы, убивает способность удивляться, смотреть на природу зрелым умом и младенческим чувством. Он считает, что свежее детское (непосредственное) и в то же время мудрое удивление присуще глубоким мыслителям и великим поэтам, останавливающимся часто перед такими явлениями, на которые все давно перестали обращать внимание. Поэтому талантливый человек всегда кажется толпе несколько ребенком. Ушинский справедливо считает такое удивление одним из сильнейших двигателей науки: часто нужно только удивиться тому, чему еще не удивлялись другие, чтобы сделать великоелткрытие. «Правда, — пишет Ушинский, — ученый уже не удивляется тому, чему еще дивится невежда, но зато он удивляется тому, чему невежда не может удивиться» (с. 437).

Этот анализ эмоции удивления остается непревзойденным в отечественной литературе, хотя надо сказать, что психологи нашей страны не очень стремились к изучению этой эмоции.

К. Изард (2000) полагает, что удивление нельзя назвать эмоцией в собственном смысле этого слова, так как оно не обладает тем набором характеристик, которые присущи таким базовым эмоциям, как радость или печаль.

Выражение удивления. Мимическое выражение удивления представлено на фото на с. 192.

Брови высоко подняты, из-за чего на лбу появляются продольные морщины, а глаза расширяются и округляются. Приоткрытый рот принимает овальную форму.

Переживание, сопровождающее эмоцию удивления, носит позитивный характер. К. Изард пишет, что в ситуации удивления люди, как правило, испытывают примерно такое же удовольствие, как и при сильном интересе. Здесь можно вспомнить Т. Рибо, который тесно связывал удивление и изумление с любопытством. Не является ли в таком случае изумление и удивление ничем иным, как пробуждением этого

любопытства, осуществляемого безусловнорефлекторно? Ведь по своим характеристикам (внезапное возникновение и быстрое исчезновение) удивление сродни испугу.

Однако приписывая удивлению переживание удовольствия, нельзя не учитывать, что И. Кант говорил и о недовольстве при удивлении, когда удивление задерживает развитие мысли. Да и К. Изард пишет: «...Если Ребекка чаще испытывала неприятное удивление...» (с. 195), — соглашаясь, по сути, с тем, что удивление может переживаться и как негативная эмоция. Поэтому в обыденной речи можно услышать: «Ты меня неприятно удивил!»

Причины удивления. Еще Р. Декарт писал, что удивление возникает при встрече человека с новым объектом. Но если это так, то эмоция удивления должна отождествляться или же быть хотя бы частью (переживанием) ориентировочной реакции или рефлекса «что такое?» по И. П. Павлову. С точки зрения К. Изарда, удивление порождается резким изменением стимуляции. Внешней причиной удивления, как пишет он, служит внезапное, неожиданное событие. Это ближе к истине, но тоже не совсем точно. Внезапный звук может не удивить, а испугать человека. Следовательно, нужна ещ& какая-то характеристика стимула, которая только одна и может привести к удивлению как психической реакции, а не только физиологической. Более точно сказано С. И. Ожеговым (1975): удивление — это впечатление от чего-нибудь *неожиданного, странного, непонятного.* Вот эта-то *необычность* стимула (от того он и становится неожиданным, не отвечающим нашим ожиданиям, представлениям), а не просто новизна и внезапность, и является, очевидно, главной причиной появления удивления. В этой связи В.Чарлзуорт (Charlsworth, 1969) определяет удивление как *ошибку ожидания*

Но такое понимание удивления, замечает К. Изард, исключает возможность его появления раньше пяти-семимесячного возраста, так как новорожденный ребенок из-за недостаточного развития когнитивных функций еще не способен к формированию ожиданий и предположений.

Другая точка зрения высказана Т. Бауэром (Bower, 1974), который приводит данные, что реакция испуга, или удивления (для него это одно и то же), наблюдается у младенцев уже по прошествии несколько часов после рождения. Однако для того чтобы согласиться с ним, нужно все-таки выяснить, что же наблюдалось у младенцев — испуг или удивление, так как очевидно, что это разные эмоциональные реакции.

Стадии возникновения удивления. И. А. Васильев (1974), связывающий удивление с формированием проблемы, выделяет три стадии возникновения и развития этой эмоции. Первая стадия — *недоумение.* Оно возникает при относительно малой уверенности в правильности прошлого опыта, когда некоторое явление не согласуется с этим опытом. Противоречие еще осознанно слабо, смутно, а прошлый опыт еще недостаточно проанализирован. Направленность недоумения четко не выражена, а его интенсивность незначительна.

Вторая стадия связана с *«нормальным» удивлением.* Она является следствием заострения противоречия, осознания несовместимости наблюдаемого явления с прошлым опытом.

Третья стадия — *изумление.* Оно возникает тогда, когда человек был абсолютно уверен в правильности предыдущих результатов мыслительного процесса и прогнозировал результаты, противоположные возникшим. Изумление часто протекает как

аффект с соответствующими выразительными движениями и вегетативными реакциями.

Значение удивления. К. Изард утверждает, что основная функция удивления состоит в том, чтобы подготовить человека к эффективному взаимодействию с новым, внезапным событием и его последствиями. Удивление освобождает проводящие нервные пути, подготавливает их к новой активности, отличной от предыдущей. Изард приводит выражение С. Томкинса (Tomkins, 1962), что удивление — это «эмоция очищения каналов». Другую позицию занимает И. А. Васильев, который полагает, что с помощью удивления эмоционально окрашивается и выделяется нечто «новое», имеющее ценность для человека. Эмоция удивления презентирует сознанию еще неосознанное противоречие между старым и новым и на этой основе дает возможность человеку осознать необычность ситуации, заставляет внимательно ее проанализировать и, следовательно, ориентирует его в познании внешней действительности. В то же время эта эмоция является и тем механизмом, который побуждает и направляет мотивы мыслительной деятельности, дает толчок к выбору средств для преодоления обнаруженного противоречия.

Интерес

Л.С.Выготский (1984) отмечает, что в субъективистской психологии интересы отождествлялись то с умственной активностью и рассматривались как чисто интеллектуальное явление, то выводились из природы человеческой воли, то помещались в сферу эмоциональных переживаний и определялись как радость от происходящего без затруднений функционирования наших сил.

Испытываемые человеком в процессе выполнения интересующей его деятельности эмоции (процессуальные интересы) Б. И. Додонов называет *чувством интереса*. Это, как он пишет, чувство успешно удовлетворенной потребности в желанных переживаниях. Оно может быть разным и порой порождается обычными потребностями, еще не образовавшими особого механизма интереса—склонности. Деятельность, в которой выражают себя интересы через это чувство, может носить разный характер; иногда она может ограничиваться только познавательными процессами, и тогда отмечают, что люди нечто смотрят с интересом, нечто слушают с интересом или нечто изучают с интересом. Но человек может и работать с интересом, и играть с интересом и т. д. При этом, полагает Додонов, в зависимости от конкретного характера деятельности интерес будет выражаться через разные эмоции, иметь разную эмоциональную структуру. В то же время он пишет, что, для того чтобы понять природу человеческих интересов, их сущность надо искать не в специфике «чувства интереса», а в чем-то совсем ином. В чем именно — он не раскрыл. Это может быть и потребность в новизне, и привлекательность неизвестного, загадочного, и желание испытывать удовлетворение от сделанного.

Значительное внимание уделяет интересу К. Изард (2000). Он предполагает наличие некой внутренней эмоции интереса, обеспечивающей селективную мотивацию процессов внимания и восприятия и стимулирующей и упорядочивающей познавательную активность человека. Интерес рассматривается Изардом как позитивная эмоция, которая переживается человеком чаще всех остальных эмоций. В то же время он говорит об интересе и как о мотивации.

По мнению В. Чарлзуорта (Charlsworth, 1968) и К. Изарда, интерес, как и удивление, имеет врожденную природу. Однако Изард не отождествляет интерес с ориентировочным рефлексом (непроизвольным вниманием), хотя и указывает, что последний может запускать эмоцию интереса и способствовать ей. Однако затем ориентировочная реакция исчезает, а интерес остается. Автор подчеркивает, что интерес нечто большее, чем внимание, и доказывает это тем, что на манекене с нарисованным лицом двухмесячный ребенок задерживает внимание дольше, чем на манекене без лица, а на живом человеческом лице дольше, чем на манекене с лицом. Эмоция интереса отличается от ориентировочного рефлекса тем, что она может активироваться процессами воображения и памяти, которые не зависят от внешней стимуляции. Он указывает и на отличие интереса от удивления и изумления, хотя и не останавливается на дифференцирующих их признаках.

Мне представляется, что необходимо различать кратковременное и долговременное проявление интереса. Изард говорит о первом, который можно было бы назвать *реакцией заинтересованности*. Заинтересоваться — значит *почувствовать (осознать)* интерес к кому- или чему-нибудь (С. И. Ожегов). Долговременный интерес — это уже интеллектуальное чувство, положительная эмоциональная установка на познание какого-то объекта.

Мимическое выражение эмоции интереса, как показал Изард, чаще всего кратковременно и длится от 0,5 до 4-5 секунд, тогда как нейронная активность, вызванная интересом, и переживание его длятся дольше. Интерес может проявляться только одним мимическим движением в одной из областей лица или их совокупностью — приподнятыми или слегка сведенными бровями, перемещением взгляда по направлению к объекту, слегка приоткрытым ртом или поджатием губ.

Проявление эмоции интереса сопровождается сначала небольшой брадикардией (снижением частоты пульса), а затем некоторым повышением частоты сердечных сокращений. Эмоция интереса, по Изарду, проявляется в таких переживаниях, как захваченность, зачарованность, любопытство.

Любопытство. Рассматривая интерес, отечественные психологи, как правило, сознательно или непреднамеренно ничего не говорят о таком психологическом явлении, как любопытство. Между тем, по С. И. Ожегову, любопытство — это стремление узнать, увидеть что-то новое, проявление интереса к чему-нибудь (я бы добавил — «здесь и сейчас»). В частности, любопытный факт — это интересный, возбуждающий любопытство, интерес, содержащий какую-то интригу. Отсюда заинтриговать — возбудить интерес, любопытство чем-то загадочным, неясным. Любопытству сродни понятие «любознательный», т. е. склонный к приобретению новых знаний.

Следует отметить, что, как писал Ларошфуко, есть две разновидности любопытства: своекорыстное — внушенное надеждой приобрести полезные сведения, и самолюбивое — вызванное желанием узнать то, что неизвестно другим.

Все сказанное выше свидетельствует о том, что нет никаких оснований исключать любопытство из рассмотрения вопроса об интересе. Очевидно, что любопытство и любознательность являются проявлениями познавательного интереса, несмотря на то, что в ряде случаев любопытство может быть мелочным и пустым (т. е. интерес проявляется ко всяким случайным или несущественным обстоятельствам, фактам и т. п.), или, как пишет П. А. Рудик, любопытство является начальной стадией развития интереса при отсутствии четкого избирательного отношения к объектам познания.

А. Г. Ковалев (1970) пишет, что у маленьких детей интерес первоначально проявляется в форме любопытства. Но эта направленность на объект носит временный характер и может быть названа предынтересом. Собственно интерес (отношение) возникает в дошкольном возрасте.

Таким образом, любопытство можно, по Ковалеву, рассматривать как проявление *ситуативного* интереса. Но, с другой стороны, разве не может каждый сказать про себя, что в определенных ситуациях он тоже проявляет любопытство в отношении новых, поражающих воображение, удивляющих, интригующих фактов, объектов? И разве, читая художественное произведение (роман, детектив), мы не проявляем все то же любопытство: что будет дальше, чем закончится?

Поэтому Н. Д. Левитов прав, когда говорит о том, что любопытство имеет разные формы и было бы неправильно думать, что все они являются выражением поверхностной, несерьезной любознательности. Он выделяет непосредственное и наивное любопытство, которое может не содержать в себе ничего плохого. Такое любопытство свойственно маленьким детям. Новому для них человеку они могут задать самые разнообразные вопросы: «Почему вы такой большой?», «У вас есть маленькая дочка?» и т. д. Непосредственное и наивное любопытство, как отмечает Левитов, бывает и у взрослых, когда им приходится обращать внимание на что-то новое, непривычное. Таково любопытство человека, попавшего в новую обстановку.

Левитов говорит и о серьезном любопытстве, которое свидетельствует о любознательности человека. Это своего рода кратковременный концентрат любознательности. Не случайно слова «любопытство» и «пытливость» имеют общий корень; через любопытство формируется пытливость, пытливость выражается в любопытстве. Левитов рассматривает любопытство в качестве одного из показателей умственной активности, живости и широты интересов человека. Он подчеркивает роль любопытства в науке: оно часто является толчком к постановке исследования.

Когда же с пренебрежением говорят о любопытстве, то имеют в виду его особую форму — праздное любопытство. Это означает, что любопытство направлено на предмет, не стоящий внимания, и что источником его является желание проникнуть в область, в которую данному человеку проникать не следует. К праздно любопытствующим Левитов относит зевак, а также сплетников, желающих узнать что-то сенсационное.

Многими психологами интерес понимается как отношение, что следует и из перевода латинского слова «интерес» — «важно», «имеет значение». Правда, это отношение не всегда пристрастно, эмоционально. Так, в «Словаре по этике» интерес определяется как целеустремленное отношение человека, общества в целом к какому-либо объекту его потребности; в «Психологическом словаре» интерес понимается как потребностное отношение человека к миру. Чаще всего, однако, подчеркивается, что интерес как отношение имеет положительную эмоциональную окраску. У С. Л. Рубинштейна интерес — это избирательное, эмоционально окрашенное отношение человека к действительности, у А. Г. Ковалева — это эмоциональное и познавательное отношение и т. д. В то же время Ковалев отмечает, что не любое эмоциональное отношение составляет интерес. Радость может и не выражать интереса. Следовательно, как полагает автор, обязательным признаком интереса может быть только *устойчивое положительное эмоциональное отношение личности к объекту*. Но последнее можно рассматривать и как склонность (потребность в осуществлении интересной

деятельности), и как чувство. Отсюда и многозначность в понимании интереса как психологического феномена, о которой я подробно говорил в моей книге «Мотивация и мотивы» (Ильин, 2000).

Возникающее противоречие в понимании интереса, с одной стороны, как ситуативного психологического феномена (потребности), а с другой стороны, как устойчивого психологического феномена (эмоционального отношения) Б. И. Додонов (1973, 1978) попытался решить следующим образом. Ключ к пониманию сущности интересов он видит в рассмотрении динамики отношений между потребностями и эмоциями, которые приводят к возникновению интересов—отношений, интересов-свойств личности. Выступая в первую очередь как индикаторы потребностей человека, эмоции сами постепенно все более становятся «предметом» его особых психологических потребностей, приобретают известную самоценность, начинают заранее предвкушаться личностью. В «механизм» каждого интереса, по мнению Додонова, входят потребности, которые приобрели служебную функцию. Поэтому, с его точки зрения, интерес — это потребность в переживании отношений, *жажда положительных эмоций.* По сути, он разделяет понимание интереса А. Г. Ковалевым как устойчивого положительного эмоционального отношения, показывая истоки возникновения этого отношения.

Очевидно, что понимание интереса то как эмоции, то как чувства неправильно, поскольку интерес — это и то и другое вместе, но не только это. Интерес — это прежде всего мотивационное образование, в котором наряду с эмоциональным компонентом (положительным эмоциональным тоном впечатления — удовольствием от процесса), присутствует и другой — потребность в знаниях, новизне. Следовательно, интерес — это аффективно-когнитивный комплекс.

Чувство юмора

Изучением этого до конца не разгаданного феномена занимаются давно и серьезно (Спенсер, 1881; Bergson, 1910; Koestler, 1964; Лук, 1968, и др.). С. Л. Рубинштейн писал, что суть юмора не в том, чтобы видеть и понимать комическое (смешное, забавное) там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным. А. И. Розов (1979) полагает, что юмор и сопутствующий ему смех вызываются очень резким отклонением реальных событий от ожидавшихся в данной ситуации при наличии сознания превосходства, безопасности и защищенности от этой ситуации смеющихся (их, мол, данная ситуация не задевает, и, вообще, они в ней не могут оказаться). Если с первой половиной данного утверждения можно согласиться, то со второй нет. О каком чувстве превосходства (о нем говорят и А. Н. Лук, и индийский теософ Бхагаван Дас — Das, 1921) может идти речь, когда мать смеется над упавшим ребенком, хотя ей его жалко, потому что он ушибся? И как можно испытывать защищенность от ситуации, если я в ней уже оказался и, совершив что-то нелепое, смеюсь сам над собой?

А. И. Розов правильно подчеркивает, что одно только резкое отклонение реальных событий от ожидавшихся не может вызвать комический эффект; на это могут последовать и такие эмоциональные реакции, как удивление, досада, возмущение, гнев. Но вторым условием, вызывающим комический эффект, будет, с моей точки зрения, не

чувство превосходства вследствие обесценивания норм и условностей, а *отношение* человека к происходящему. Именно здесь и скрывается тот механизм, вследствие которого одна и та же ситуация одним кажется комической, а другим — неприятной, неловкой. Поэтому незапланированное появление животного на сцене у зрителей будет вызывать смех, а у артистов — раздражение. Понимание нелепости происходящего, с моей точки зрения, должно сочетаться с восприятием ситуации *как безопасной* (либо в физическом, либо в моральном плане) *для объекта смеха,* а не для того, кто смеется, как полагает Розов. Если же ситуация воспринимается как опасная, то вместо веселости, смеха у наблюдающего ее возникнет страх.

Способность к пониманию смешного зависит и от интеллектуального развития личности, ее культурного уровня. Культурному человеку не бывает смешно, когда кто-нибудь, идя зимой по улице, поскользнувшись, падает. У англичан, например, есть пословица: «Нельзя жениться на девушке, которая не смеется над тем, что вам смешно». Но эту пословицу можно было бы изложить и по-другому: «Нельзя выходить замуж за парня, который смеется над тем, что вам не смешно», т. е. имеет низкий уровень культурного развития.

Способность к пониманию смешного может быть врожденной, и тогда говорят о наличии или отсутствии у человека чувства юмора. В словаре-справочнике «Человек — производство — управление» (1982) чувство юмора определяется как *способность* человека придавать воспринимаемому явлению комическую окраску, способность воспринимать чужой юмор и адекватно на него реагировать. Это особое ультрапарадоксальное видение (восприятие и осмысление) происходящего или воображаемого. По существу, речь идет об особом стиле восприятия происходящего и об эмоциональном типе человека (смешливым, хохотуне), которого легко рассмешить, склонного часто смеяться по самым малейшим поводам, а не о чувстве. Юмор ситуативен, смех кратковременен, чувство же, как будет показано ниже, это устойчивое отношение личности к кому- или чему-нибудь.

Выражение юмора имеет много оттенков, что замечательно изобразил Илья Репин на картине «Запорожцы, сочиняющие письмо к турецкому султану». Но, как полагает К. К. Платонов, юмор за шуткой скрывает серьезное отношение к предмету, а ирония шутку скрывает за серьезной формулой. И шутка, и ирония носят обвиняющий, обличительный, но не злобный характер, в отличие от насмешки, и лишены горького смысла, присущего сарказму. Недаром Н. В. Гоголь характеризовал юмор как «видимый миру смех сквозь невидимые миру слезы».

Эмоция догадки

Догадка — это предварительный ответ на поставленный вопрос. В процессе нахождения догадки, как пишет И. А. Васильев, у человека возникает соответствующее переживание — эмоция догадки. Она представляет собой оценку некоторого нового, еще неосознанного результата решения задачи. Эмоция догадки специфическим образом окрашивает и выделяет новое ценное для человека знание, сигнализирует человеку о его появлении в ходе мыслительной деятельности, способствуя, таким образом, его осознанию, т. е. переходу в форму догадки первоначального предположения. По мнению этого автора, эмоция догадки переживается очень ярко, даже

в форме аффекта. Очевидно, имеется в виду эмоциональная реакция на озарение, т. е. на внезапное прояснение чего-то в сознании, понимание.

По поводу выделения этой эмоции возникает ряд вопросов. Не есть ли она элементарной эмоцией радости или волнения по поводу разрешения проблемы (конфликта) или предчувствия такого разрешения? Не является ли эмоция догадки этим самым предчувствием, т. е. ожиданием приближающегося решения задачи?

«Чувство» уверенности—неуверенности (сомнения)

Определяя уверенность, Б. Спиноза писал: «Уверенность есть удовольствие, возникающее из идеи (представления. — *Е. И.)* будущей или прошедшей вещи, причина сомнения в которой исчезла» (1957, с. 511). Следовательно, в данном случае речь идет о том, что при разрешении внутреннего конфликта (неуверенности, сомнения) у человека возникает эффект облегчения имевшегося напряжения, переживаемого как удовольствие. Однако возникновение удовольствия при наличии у человека уверенности вовсе не обязательно.

Н. Д. Левитов относил уверенность (неуверенность) к психическим состояниям, в которых выделял три компонента: познавательный, эмоциональный и волевой. Так, он пишет: «Уверенность... имеет эмоциональную окраску — она всегда сочетается с чувствами бодрыми и жизнерадостными, с эмоциональным подъемом» (1964, с. 169). Таким образом, он не считает уверенность эмоцией, а говорит только о ее эмоциональной окраске. Правда, он, видимо, погорячился, когда написал, что уверенность *всегда* сочетается с положительным эмоциональным фоном. Как он сам далее пишет, человек может быть уверенным и в неуспехе. В этом случае вряд ли у него возникнут положительные переживания, скорее — отрицательные. Отсюда уверенность может иметь эмоциональную окраску разного знака. А раз так, то уверенность это лишь причина, вызывающая то или иное эмоциональное переживание в зависимости от того, с чем она связана — с положительным или отрицательным прогнозом удовлетворения потребности. При этом, как мне представляется, эти переживания связаны не столько с эмоциями (хотя они и не исключаются), сколько с эмоциональным тоном впечатлений, о котором говорилось в главе 2.

Уверенность или неуверенность человека — это интеллектуальный процесс вероятностного прогнозирования того или иного события, достижения или недостижения цели, это вера в себя или потеря этой веры. Он может и не вызывать во мне никаких эмоциональных переживаний, если прогнозируется событие, к которому я равнодушен. Я могу совершенно бесстрастно прогнозировать удачу или неудачу на экзамене студента, поражение или выигрыш хоккейной команды, до которой мне нет дела, и т. д. Но и в случае значимой для меня ситуации сам по себе вероятностный прогноз не обязательно сопровождается эмоцией. Уверенность в выполнении хорошо освоенного и привычного для меня действия дает мне основание для спокойствия, или для безбоязненного поведения, т. е. *отсутствия* эмоционального реагирования, а неуверенность вызывает беспокойство, тревогу, т. е. приводит к эмоциональному реагированию. Таким образом, я «чувствую» (ощущаю, воспринимаю) возникающее в результате прогноза эмоциональное состояние, а не сам прогноз, т. е. уверенность или неуверенность в успехе.

Можно привести и еще один аргумент в пользу того, что уверенность не является эмоцией. Уверенность в ряде случаев перерастает в самоуверенность. Но можно ли говорить о том, что существует еще и эмоция самоуверенности?

* * *

Подводя итог обсуждению вопроса об интеллектуальных эмоциях (чувствах), следует признать их существование (за исключением удивления) и выделение в отдельную группу как специфичных, отличных от базовых, эмоций и их производных недоказанным. Тогда по аналогии следовало бы выделить и перцептивные, и психомоторные эмоции, которых, как известно, в природе не существует (если, конечно, не принимать за эмоции эмоциональный тон ощущений). И не случайно в современной западной психологии вопрос об интеллектуальных эмоциях по существу игнорируется. Так, в монографии К. Изарда эмоции удивления отведено лишь несколько страниц. Появление эмоционального реагирования при решении задач не означает, что это реагирование специфично только для интеллектуальной деятельности, ведь удивление может возникнуть по самым различным поводам. Я, например, могу удивиться приходу человека раньше ожидаемого срока (вспомним картину И. Е. Репина «Не ждали») или, встретив знакомого человека там, где меньше всего можно было ожидать его появления. Удивление как эмоциональная реакция возникает на *восприятие* этого человека, на появление его образа там, где обычно его не бывает. И лишь потом возникает вопрос «А почему он здесь?», т. е. начинается мыслительная деятельность. Но если это так, то почему эта эмоция интеллектуальная, а не перцептивная?

Это же касается и выделения «интеллектуальных чувств», к которым И. А. Васильев относит любознательность и любовь к истине. Почему любознательность — чувство, а не эмоционально окрашенная потребность в знаниях или эмоционально-познавательная направленность (свойство) личности, автор не объясняет, да и не ставит такого вопроса. Что же касается «любви к истине», понять, что это за чувство, вообще невозможно. Может ли быть отвращение к истине? И почему отвращение — чувство, а не эмоция? Автор не дает объяснений всему этому. Правильно расставляя акценты во взаимоотношениях между чувствами как устойчивой оценкой некоторых объектов и эмоциями как ситуативными образованиями: чувства ведут к появлению эмоций (ситуативных оценок), — Васильев без достаточных оснований связывает интеллектуальные эмоции с отдельными мыслительными операциями, а чувства — с интеллектуальной деятельностью. Спрашивается, если эта деятельность закончилась успешно, что возникнет у человека — чувство радости? А почему не эмоция радости?

Нелогичным кажется и то, что, говоря об интеллектуальных эмоциях и чувствах, отечественные психологи почему-то игнорируют интерес, имеющий самое непосредственное отношение к познавательным, а следовательно, и интеллектуальным процессам.

Глава 7

Характеристика эмоциональных состояний, возникающих в процессе деятельности

7.1. Стресс (состояние эмоциональной напряженности)

Среди эмоциональных состояний выделяют *эмоциональную напряженность* (Наенко, Овчинников, 1970), характеризующуюся повышенным уровнем активации (возбуждения).

В. Л. Марищук (1974) предложил разделить понятия «эмоциональное напряжение» и «эмоциональная напряженность». Первое, с его точки зрения, характеризуется активизацией различных функций организма в связи с активными волевыми актами, вторая приводит к временному снижению устойчивости психических процессов и работоспособности. Такое разделение представляется не очень логичным и прежде всего потому, что эмоциональным напряжением автор называет волевое напряжение. Большинство авторов не разводят понятия «эмоциональное напряжение» и «эмоциональная напряженность» (Человек — производство — управление, 1982; Куликов, 1997, и др.).

Л. В. Куликов вообще считает, что добавлять к слову «напряжение» определение «эмоциональное» нет необходимости, потому что трудно представить себе любое напряжение безэмоциональным. Думаю, что это заявление излишне категорично, хотя по своей сути оно справедливо. Ведь выделение эмоционального напряжения обусловлено не тем, что есть напряжение, сопровождаемое эмоциональными переживаниями, а тем, что причиной психического напряжения человека является развившаяся сильная эмоция. Недаром Н. И. Наенко и О. В. Овчинников выделили и операциональную напряженность, которая связана с высоким темпом работы. При этом виде напряженности эмоциональные переживания тоже могут иметь место, но они вторичны, а не первичны, как при эмоциональной напряженности.

Собственно, и Л. В. Куликов отмечает, что у акцентуированных личностей причиной напряжения могут быть эмоции.

Эмоциональная напряженность может оказывать на эффективность деятельности как положительное, так и отрицательное действие. По данным Е. А. Иванова и др. (1969), эмоциональная напряженность перед прыжком с парашютом увеличивает мышечную силу, но расстраивает моторную координацию (Архангельский, 1934).

Э. Л. Носенко (1978) изучены изменения речи при эмоциональном напряжении, наблюдавшиеся в естественных, а не в лабораторных условиях: перед экзаменом, перед хирургической операцией у больных, у диспетчеров при выполнении ими тестовых заданий в присутствии авторитетной комиссии, у военнослужащих при выполнении профессиональной деятельности, связанной с большой личной ответственностью. Воспользуюсь описанием этих изменений, данным самим автором. «Для состояния эмоционального напряжения характерны затруднения в формулировании мыслей и выборе слов для их адекватного выражения, которые проявляются в увеличении в устных высказываниях количества и длительности пауз, нерешительности, поисковых слов, семантически нерелевантных повторений, "заполненных" пауз, поисковых и описывающих жестов, сопровождающих речь. Одним из проявлений этих затруднений является также снижение словарного разнообразия речи. Кроме того, отмечаются существенные сдвиги в осуществлении тех речевых операций, которые требуют сознательного контроля за качеством их реализации. В частности, отмечается более контрастное, чем в обычном состоянии, проявление в речи тенденций к синкретизму в области строевого синтаксиса (т. е. к незавершенности "морфологического оформления слов во фразе в соответствии с синтаксическими обязательствами") и к нерасчлененности в области актуального синтаксиса (выражающейся в том, что последовательности слов, которые могли бы быть представлены как синтаксически непрерывные цепочки, членятся на отдельные синтагмы, соединенные путем простого соположения). Об ослаблении сознательного контроля за качеством лексико-грамматического оформления высказывания в состоянии эмоциональной напряженности свидетельствует также увеличение количества синтаксически и логически незавершенных фраз, нарушение целостности сверхфразовых единств, возрастание количества некорректируемых ошибок.

В состоянии эмоциональной напряженности активизируются спонтанные речевые проявления; резко возрастает количество привычных речений, слов-"паразитов", клише. Эти привычные речения артикулируются в более высоком темпе, чем в речи, происходящей в обычном состоянии, что приводит к изменению темпа артикулирования. Существенно возрастает количество некоммуникативных жестов, сопровождающих речь, факт появления которых не осознается говорящим. Наличие затруднений в выборе слов и в формулировании мыслей, с одной стороны, и активизация спонтанных проявлений, с другой стороны, приводят к резким колебаниям общего темпа речи на отдельных участках речевой цепи, с чем, в известной степени, связаны и колебания частоты основного тона» (с. 78).

На основе анализа приведенных выше особенностей речи в состоянии эмоциональной напряженности Носенко выделила целый ряд показателей, поддающихся количественной оценке, которые могут использоваться при диагностике этого состояния:

1. *Средняя длина отрезка речи, произносимого без пауз нерешительности.* Она рассчитывается путем деления времени «чистой речи» (или количества слов в высказывании) на количество пауз нерешительности. За паузы нерешительности принимаются паузы длительностью от 250 мс и выше.

2. *Темп артикулирования,* т. е. отношение количества слогов в высказывании к времени, затраченному на их произнесение (т. е. количество времени «чистой речи»).
3. *Латентный период речевой реакции.*
4. *Диапазон колебаний темпа речи в процессе устного высказывания.* Этот показатель характеризует два разнонаправленных сдвига: возникновение затруднений в оперативном выборе слов в речи и оживление спонтанной речевой активности, сопровождающейся увеличением темпа речи. Чем шире диапазон колебаний темпа речи на отдельных участках речевой «цепи», тем с большей вероятностью можно утверждать, что говорящий переживает состояние эмоциональной напряженности.
5. *Длительность временного интервала, по истечении которого в речевом потоке появляются зоны, где частота основного тона голоса превосходит среднюю типичную для данного говорящего частоту.*
6. *Количество явлений нерешительности* (семантически нерелевантных повторов, переформулировок, «заполненных пауз», незавершенных слов или фраз).
7. *Коэффициент словарного разнообразия речи,* характеризующий отношение разных слов в высказывании к общему количеству слов.
8. *Среднее количество жестов* (в расчете на 100 слов высказывания), сопровождающих речь, в частности поисковых и некоммуникативных жестов.
9. *Среднее количество синтаксически незавершенных фраз в устных высказываниях.*
10. *Среднее количество ошибок (оговорок, парафазии) в речи.*

Эмоциональный стресс. В настоящее время стало модным вместо термина «эмоциональное напряжение» употреблять термин «стресс». Даже нажатие на динамометр, не говоря уже о сдаче экзамена, выступлении на соревновании, рассматривается как стресс. В результате это понятие постепенно теряет свое первоначальное предназначение, отведенное ему Г. Селье в его первых работах. Как отмечает Ю. Г. Чирков (1988), стресс противоречив, неуловим, туманен. Он с трудом укладывается в узкие рамки определений. Его слабость — в неопределенности, расплывчатости границ. А это всегда чревато утратой существа явления, появлением неразберихи в использовании самого термина, возникновением неоправданных дискуссий по поводу его сущности. К сожалению, как это будет видно из дальнейшего, к этому приложил руку и сам Селье.

Очевидно, впервые термин «стресс», означающий не что иное, как *напряжение,* упоминается в 1303 году в стихотворении Роберта Маннинга *Handlying Synne:*

«И эта мука была манной небесной, которую Господь послал людям, пребывающим в пустыне сорок зим и находящимся в большом стрессе».

Г. Селье (1982) полагает, что слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс». Затем первый слог исчез из-за смазывания или «проглатывания». Имеется и точка зрения, что слово «стресс» произошло от латинского *stringere* — затягивать. Как бы то ни было, в самом слове не содержится ничего нового для обозначения состояний человека. Новым был тот смысл, который в него вложил Селье.

В законченном виде учение о стрессе как об общем адаптационном синдроме при действии повреждающих агентов было сформулировано Г. Селье, хотя и до него сходные явления наблюдали некоторые физиологи и клиницисты. Так, У. Кеннон в 1914 году описал нейроэндокринный феномен, который он назвал реакцией «бег-

ства—защиты». Центральным органом, участвующим в этой реакции, является мозговой слой надпочечников. Сама реакция рассматривается Кенноном как мобилизация организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу. Этот механизм дает возможность индивиду либо бороться с угрозой, либо бежать от нее.

Как указывает А. А. Виру (1980), в отдельных работах отечественных ученых раскрыты механизмы неспецифической адаптации. Так что у Г. Селье были предшественники, и его учение о стрессе как общем адаптационном синдроме создавалось не на пустом месте.

Чем более модным становилось понятие «стресс», тем больше Селье отходил от первоначального понимания этого феномена. Эта эволюция его взглядов хорошо показана в работе В. Я. Апчела и В. Н. Цыгана (1999), поэтому я воспользуюсь их описанием.

Авторы отмечают, что Г. Селье трактует понятие «стресс» по-разному. Если в его первых работах под стрессом понималась совокупность всех неспецифических изменений, возникающих в организме под влиянием любых сильных воздействий и сопровождавшихся перестройкой защитных систем организма, то в более поздних работах под стрессом стала пониматься неспецифическая реакция организма на любое предъявленное к нему требование, т. е. произошло упрощение этого феномена и соответствующего ему понятия. Очевидно, как и другие ученые, Селье не устоял перед соблазном создать «всеобъемлющее и единственно правильное» учение, тем более что критики его первоначальной концепции усиленно подталкивали его к этому (то он не учел роль центральной нервной системы, то психического фактора, то мышечной нагрузки при занятиях спортом).

Первоначально Селье и его сотрудники уделяли внимание лишь биологическим и физиологическим аспектам проблемы стресса. Поэтому традиционным стало понимание стресса как физиологической реакции организма на действие *отрицательных факторов, представляющих угрозу для организма.* Стресс выражается общим адаптационным синдромом, проявляющимся независимо от качества патогенного фактора (химический, термический, физический) и имеющим определенные стадии:

— реакция тревоги, во время которой сопротивление организма сначала понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы («фаза противошока»);

— стадия устойчивости (резистентности), когда за счет напряжения функционирующих систем достигается приспособление организма к новым условиям;

— стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций.

Ведущую роль в развитии общего адаптационного синдрома, по мнению Селье, играет эндокринная система, в частности гипофиз.

Важно отметить, что на первых этапах создания учения о стрессе Селье подчеркивал, что возникают не только функциональные изменения во внутренних органах, являющиеся обратимыми, но и морфологические необратимые изменения, т. е. серьезные заболевания. И этому есть много доказательств, когда в результате психической травмы у человека возникает патология внутренних органов, вплоть до онкологических заболеваний.

Эти примеры показывают слабые места в первоначальной позиции Селье — отрицание ведущей роли центральной нервной системы в генезисе стресса, на чем настаивали отечественные ученые, проповедовавшие идею центризма.

Постепенно по мере изучения стресса Селье пришел к пониманию в его развитии роли психологического фактора. Этому во многом способствовали работы ученых, обобщавших опыт Второй мировой войны. В публикациях все чаще стали появляться такие понятия, как «психический стресс», «эмоциональный стресс». Это привело к размыванию понятия «стресс», так как в их содержание стали включать и первичные эмоциональные реакции, возникающие при критических психологических воздействиях, и эмоционально-психические синдромы, порожденные телесными повреждениями, и аффективные реакции с сопутствующими им физиологическими механизмами (Китаев-Смык, 1983).

Это привело к смешению психофизиологического и физиологического подходов к изучению стресса.

Первым попытался разграничить физиологическое и психологическое понимание стресса Р. Лазарус (1970). Он выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс, связанный с воздействием реального физического раздражителя, и психический (эмоциональный) стресс, связанный с оценкой человеком предстоящей ситуации как угрожающей, трудной. Однако такое разделение тоже довольно условно, так как в физиологическом стрессе всегда есть элементы психического (эмоционального), а в психическом стрессе не может не быть физиологических изменений. Речь, следовательно, должна идти скорее о причинах, вызывающих стресс (физических и психологических), чем о различиях в наблюдающихся изменениях в организме. В этом отношении более правомерна позиция В. Л. Марищука (1984, 1995), считающего, что любой стресс является и физиологическим, и психическим (эмоциональным).

На финальной стадии разработки своего учения Г. Селье стал говорить о двух видах стресса — *дистрессе,* связанным с отрицательными эмоциональными реакциями, и *эустрессе,* связанном с положительными эмоциональными реакциями. Это привело к тому, что в сферу этих понятий вошли все физиологические явления, включая и сон. Так, Селье пишет, что даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс и что полная свобода от стресса означает смерть. Мне же представляется, что такое толкование означает смерть самого понятия «стресс».

Естественным становится стремление исследователей найти какие-то границы стресса как психического (эмоционального) напряжения. По мнению Л. Леви (1970), эмоциональный стресс можно рассматривать как участок своеобразного континуума эмоциональных состояний, нижней точкой которого являются небольшие сдвиги физиологического гомеостаза в условиях полного безразличия. Приятные и неприятные эмоции сопровождаются изменениями в уровнях физиологического гомеостаза.

В стрессовом состоянии, как отмечают С. Майер и М. Ланденслагер (Maier, Landenslager, 1985), в организме вырабатывается гормон кортизол, который способствует появлению дополнительной энергии (за счет расщепления белков) и поддерживает уровень артериального давления. Однако он ослабляет иммунитет, т. е. невосприимчивость к инфекционным заболеваниям. Отсюда в состоянии стресса или после него люди часто заболевают простудой, гриппом и т. п. (рис. 7.1).

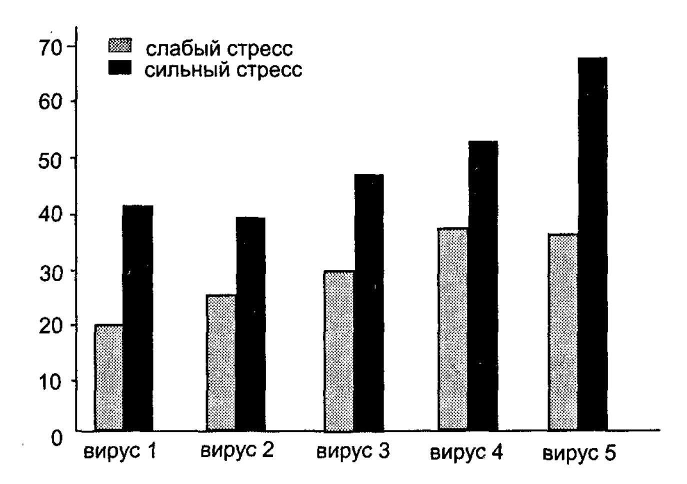


Рис. 7.1. Стресс и вирусы, вызывающие простудные заболевания. На диарамме представлена зависимость количества испытуемых, заболевших простудой после преднамеренного заражения пятью различными вирусами, от уровня стресса. (Источник: New England Journal of Medicine)

В связи с этим говорить о том, что стресс полезен для организма, вряд ли правомерно, если иметь в виду действительно угрожающий уровень эмоционального напряжения, а не уровень, находящийся в пределах нормы и не представляющий никакой опасности. Однако стресс не следует ограничивать и рамками патологии, на что обращают внимание В. Я. Апчел и В. Н. Цыган.

В общем виде причиной стресса, по А. Уэлфорду (Welford, 1973), является несоответствие возможностей организма предъявляемым к нему требованиям, например при высокой *эмоциональной насыщенности* деятельности, т. е. большом количестве эмоциогенных ситуаций (Витт, 1986). По П. Фрессу (1975), стресс также могут вызывать личные и социальные конфликты, не находящие своего разрешения.

Возникает вопрос: какие сдвиги можно считать стрессовыми, а какие нет?

В. Л. Марищук полагает, что стрессом можно назвать лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов (не менее чем на величину вероятного отклонения от исходных показателей). Следует все же признать, что любая установленная исследователями граница будет условна, так как нельзя забывать, что стресс — это напряжение, а последнее имеет только степень выраженности. Ученые же пытаются придать стрессу как эмоциональному состоянию определенную модальность, качественное специфичное содержание, что, с моей точки зрения, не корректно. Ведь сильное эмоциональное напряжение (возбуждение) может быть и при гневе, и при ужасе, и при горе, и при экстазе. (В связи с этим не вполне понятна попытка В. В. Суворовой отделить стресс от эмоции, когда она пишет: «В отличие от эмоций стресс — это чрезвычайное состояние» [1975, с. 19].) Все эти состояния различны по качеству переживаний, но сходны по их степени. Такие переживания приводят к появлению общего адаптационного синдрома, поскольку сильное эмоциональное возбуждение становится угрозой для организма и личности. Понимание стресса как чрезвычайного, угрожающего состояния, как общей защитной реакции присуще большинству отечественных авторов (Абрамов, 1973; Апчел,

Цыган, 1999; Бодров, 1995,2000; Вальдман и др., 1979; Суворова, 1975; Уколова и др., 1973; Чирков, 1988; и др.).

Читатели, которых эта тема интересует специально, могут найти полезную информацию в работах Дж. Виткина (1995, 1996), Б. А. Вяткина (1981), Л. П. Гримака и В. А. Пономаренко(1971), Ю. М. Губачеваи др. (1976), В. И. Мясникова и М. А. Новикова (1975), К. В. Судакова (1981), а также в книгах «Актуальные проблемы стресса» (1976), «Психический стресс в спорте» (1973), «Психоэмоциональный стресс» (1992), «Стресс и тревога в спорте» (1983), «Эмоциональный стресс» (1970).

7.2. Скука (состояние монотонии)

Скука и связанное с ней состояние монотонии является по своим характеристикам противоположным состоянию эмоционального напряжения. Она часто встречается на производстве (Виноградов, 1966; Золина, 1967; Фетискин, 19746; 1993; Фукин, 1982), в учебной деятельности (Фетискин, 1993), в учебно-музыкальной (Шурыгина, 1984) и спортивно-тренировочной деятельности (Фетискин, 1974а; Фидаров, Болдин, 1975; Сопов, 1977), да и просто в обычной жизни (так называемая «монотония быта»). Вот как писатель Виктор Астафьев в своем произведении «Царь-рыба» описывает состояние промысловиков пушнины, отрезанных от мира пургой и находящихся в состоянии сенсорной депривации: «...В зимней, одинокой и немой тундре даже удачный промысел не излечивает от покинутости и тоски. Случалось, опытные промысловики переставали выходить к ловушкам, заваливались на нары и, подавленные душевным гнетом, потеряв веру в то, что где-то в мире есть еще жизнь и люди, равнодушно и тупо мерзли в одиночестве, погружаясь в марь вязкого сна, дальше и дальше уплывая в беспредельную тишину, избавляющую от забот и тревог, а главное, от тоски, засасывающей человека болотной чарусой». Они «...безвольно погружались в молчаливость, расслаблялись от безделья, ленились отгребать снег от избушки, подметать пол и даже варить еду... нарушилась душевная связь людей, их не объединяло главное в жизни — работа. Они надоели, обрыдли друг другу, и недовольство, злость копились помимо их воли».[1]

О сходном социально-психологическом состоянии мне рассказывали офицер атомной подводной лодки, испытавший его, когда корабль находился в многомесячном автономном плавании, а также известный полярник, работавший на радио- и метеостанциях за полярным кругом.

В психологической литературе одно из первых упоминаний о состоянии монотонии встречается в работе Г. Мюнстерберга (Munsterberg, 1912). Изучением этого состояния интересуются физиологи, психологи, социологи. И это не случайно. Монотонность влияет на эффективность деятельности, настроение человека, на его развитие как личности. Канадский ученый В. Герон (Heron, 1957), изучавший влияние монотонной окружающей обстановки на психику и деятельность человека, пришел к выводу о необходимости постоянного изменения сенсорного окружения человека для его нормального существования. Даже животные инстинктивно избегают монотон-

[1] *Астафьев В.* Царь-рыба. — Роман-газета. — 1977. — № 5.

ной обстановки. Крыса, например, предпочитает использовать в лабиринте различные пути к пище, а не один и тот же; она стремится покинуть пространство, в котором провела много времени, и активно ищет новые или менее изученные участки. Это свидетельствует о том, что стремление к разнообразию впечатлений является важнейшей биологической потребностью.

Причины появления состояния монотонии. Все авторы, занимающиеся проблемой монотонии, согласны в том, что это состояние является следствием однообразной деятельности (монотонности). Вопрос только в том, какую деятельность следует считать однообразной.

В литературе первой половины XX века существует неоднозначность понимания терминов «монотонность» и «монотония». Многие авторы под монотонностью понимают возникающее при однообразной деятельности состояние и заменяют этим термином понятие «скука» (Maier, 1955; Bartenwerfer, 1957; Левитов, 1964). Другие (например: Bartley, Shute, 1947) называют монотонностью продолжительное и неприятное однообразие деятельности. В этом случае монотонность характеризует работу, а не состояние человека. Наконец, некоторые авторы характеризуют однообразие работы понятием «монотония» (Федоришин, 1960). Я считаю обоснованным использование В. Г. Асеевым термина «монотонность» только для обозначения характера труда, окружающей человека обстановки, а для возникающего при однообразной обстановке состояния использовать термин «монотония».

Делались попытки развести понятия «скука» и «нудность» на том основании, что первое имеет более широкое значение, а второе характеризует только такие психические состояния, которые возникают вследствие отрицательного влияния повторяющейся деятельности (Майер, 1955; Ryan, Smith, 1954). Однако при этом авторы допускают ту же ошибку, противопоставляя характеристику эмоционального состояния (скука) характеристике деятельности (нудность).

Целесообразно, как это делают Н. Д. Левитов (1964) и В. Г. Асеев (1974), выделить действительное (объективное) и кажущееся однообразие работы, ситуации.

Объективное однообразие (монотонность) связано с бедностью сенсорного воздействия на человека, с малой загруженностью его интеллектуальной сферы (чрезмерным дроблением рабочих операций, простотой автоматизированных действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе, малой и средней интенсивностью нагрузки). Это относится как к интеллектуальной, так и к сенсорной и двигательной деятельности.

Субъективная (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной монотонности, являясь ее отражением в сознании человека. При этом необходимо наличие двух условий, а именно: чтобы выполняемая деятельность не давала умственной свободы от деятельности, привлекала к себе внимание и в то же время не предоставляла достаточных условий для размышления над этим заданием, не давала бы повода для творчества (Hacker, 1967). Это обусловливает, по Г. Бартенверферу (Bartenwerfer, 1957), «отдачу с суженным объемом внимания».

Но субъективная монотонность деятельности и ситуации может иметь место и без объективной монотонности. Она может быть обусловлена отношением человека к деятельности и ситуации. Роль мотивации для оценки ситуации отмечается многими авторами. Показано, например, что работа без знания ее результатов быстро приводит к снижению интереса к ней (Fraser, 1958). Наоборот, заинтересованность в

работе и полнота обратной связи, получаемой человеком, не дают проявиться субъективной монотонности даже в случае объективной монотонности труда.

Механизмы развития монотонии. Состояние монотонии рассматривается мною как эмоциональное в отличие от ряда психологов и физиологов, которые рассматривают его с других позиций, а именно как операциональное состояние. Например, психологическое объяснение состояния монотонии, данное Г. Бартенверфером, состоит в том, что монотонная работа приводит к сужению объема внимания, нервному истощению и, вследствие этого, снижению психической активности мозга. По существу, это понимание состояния монотонии как психического утомления.

Этой же «психоэнергетической» концепции, связанной с истощением психической энергии в процессе волевого поддержания внимания при однообразной работе, придерживались и другие авторы (Winkler, 1922; Poffenberger, 1942). Если кратко характеризовать эту точку зрения на механизм развития состояния монотонии, то она сводится к следующему: монотония — это следствие перенапряжения внимания. Дж. Бармак (Barmack, 1937) видел причины монотонии в том, что вегетативная система не обеспечивает в должной мере работу нервной и мышечной систем. Отождествление состояния монотонии с утомлением присутствует и в более поздних работах (Bornemann, 1961; Schmidtke, 1965).

Надо отметить, что в это же время появлялись работы, в которых критиковался взгляд на монотонию как утомление. Г. Дюкер (Duker, 1931), например, установил, что при повышении темпа работы чувство скуки не увеличивается, а уменьшается.

В отечественной литературе наиболее четко взгляд на монотонию как на операциональное состояние изложен М. И. Виноградовым и З. М. Золиной. Их объяснение основывается на предположении И. П. Павлова, что воздействие на одни и те же клетки длительно действующего раздражителя приводит к их быстрому истощению, к развитию запредельного охранительного торможения, которое иррадиирует по коре головного мозга и проявляется в фазах парабиоза.

Однако все эти предположения не объясняют имеющиеся экспериментальные данные. В частности, эффект длительного воздействия раздражителя на одни и те же нервные клетки не объясняет, почему монотония возникает и при редких сенсорных стимулах. Кроме того, при однообразной двигательной деятельности торможение должно развиваться первоначально именно в двигательных корковых центрах, что обнаружилось бы в снижении психомоторных показателей. Однако по данным Е. В. Подобы (1960) и М. И. Виноградова (1966), в ряде случаев наблюдалось сокращение латентного периода сенсомоторной реакции, что никак не свидетельствует о развитии в двигательных корковых центрах запредельного торможения. Следовательно, наряду с развитием торможения в определенных корковых центрах (о чем свидетельствует нарушение дифференцировок при развитии стадий парабиоза) наблюдается и усиление возбуждения в двигательных корковых центрах. Следовательно, механизм развития состояния монотонии оказывается гораздо сложнее, чем предполагают цитированные выше авторы.

В. И. Рождественская и И. А. Левочкина (1972) связывают монотонию с развитием угасательного торможения. Но конкретная причина развития именно этого вида торможения авторами не обсуждается. Между тем его возникновение можно объяснить феноменом привыкания (адаптации) к одному и тому же раздражителю, которое приводит к ослаблению воздействия этих раздражителей. Однако влияние при-

выкания на кору головного мозга осуществляется не прямо, а опосредованно, через ретикулярную формацию. Будучи местом конвергенции сенсорных путей, ретикулярная формация получает от всех афферентных путей потоки импульсов, которые здесь перерабатываются, суммируются и по неспецифическим афферентным путям передаются дальше в кору головного мозга.

В этом отношении взгляды М. Гайдера (Haider, 1962) и В. Хакера (Hacker, 1967) на механизмы возникновения монотонии выглядят более убедительно. Эти авторы видят физиологическую основу снижения психической активности при монотонии в нейрофизиологических механизмах восходящих влияний ретикулярной формации на кору головного мозга. Гайдер сформулировал «дезактивирующую теорию» монотонии. По мнению Хакера, сужение объема внимания и его концентрация на узком круге объектов уменьшает активирующее влияние ретикулярной формации на кору.

Следует, однако, заметить, что снижение активирующего влияния на кору головного мозга будет как в случае поступления в ретикулярную формацию редких раздражителей, так и в случае уменьшения силы раздражителя при привыкании к нему, исчезновении фактора новизны. В исследовании Г. Дюрупа и А. Фессара (Dump, Fessard, 1936) было показано, что всякий новый стимул вызывает на электроэнцефалограмме появление потенциалов быстрого ритма и небольшой амплитуды, которые сменяют медленные колебания, характерные для более низкого уровня бодрствования (альфа-ритм). Если же один и тот же стимул предъявляется с постоянным интервалом, то его активирующий эффект постепенно уменьшается, вплоть до полного прекращения блокады альфа-ритма. И наоборот, реакцию блокады альфа-ритма получить тем легче, чем больше стимул пробуждает внимание человека.

Следует отметить, что в центральной нервной системе имеются специальные нейроны, обнаруживающие свойства угасания реакций, или привыкания. Они расположены и в коре головного мозга. Но больше всего этих «нейронов новизны» именно в ретикулярной формации. Показано, что большинство клеток ретикулярной формации обладает свойством быстрого привыкания к повторной стимуляции (Horn, Hill, 1964, и др.). Таким образом, имеется целый комплекс фактов, дающих основание связывать возникновение торможения (снижение уровня активации) корковых центров с уменьшением реактивности неспецифических структур ретикулярной формации и, как следствие, уменьшением ее активирующего влияния на кору головного мозга.

При исследовании механизмов развития монотонии я со своими учениками во главу угла поставил субъективные переживания человека — апатию, скуку, эти непременные спутники однообразной работы. А они возникают как следствие потери интереса к работе при однообразии сенсорных воздействий, т. е. снижения силы мотива, превращения его из положительного в отрицательный, в желание прекратить работу.

Подчеркну, что речь идет именно о скуке, апатии, а не об усталости, как это имеет место в работе В. И. Рождественской и И. А. Левочкиной. Дело в том, что в их исследовании жалобы испытуемых на изменение состояния фиксировались через 30-минутные временные промежутки, заданные экспериментатором. Это могло привести к искажению истинной картины развивающегося состояния монотонии (оно могло появиться раньше, а через 30 мин на монотонию уже могло наслоиться утомление). В экспериментах, проведенных мною с сотрудниками, применялся другой способ хронометража: испытуемые сами сразу сообщали о появлении у них апатии или ску-

ки, не дожидаясь окончания определенного временного интервала. Это позволило не только получать истинную картину развивающегося состояния монотонии, но и точнее определять время его появления, что особенно важно при сравнении устойчивости разных людей к фактору монотонности и влияния на эту устойчивость различных факторов.

Н. Д. Левитов разделяет переживание монотонии и скуки на том основании, что первая возникает при однообразной работе, а вторая может возникнуть и при разнообразной, но неинтересной работе. Это деление спорно. Скука может быть следствием как объективного и субъективного однообразия (однообразия впечатлений), так и потери интереса к работе. Состояние монотонии характеризуется не развитием запредельного торможения в двигательных центрах, а возникновением «эмоционально-мотивационного вакуума» при однообразии рабочих операций или при редких сенсорных стимулах, когда работа перестает занимать работающего и привлекать его внимание, т. е. становится для него неинтересной. Как показано в исследовании Н. Е. Высотской, Е. П. Ильина, В. А. Перова и Н. П. Фетискина (1974), при появлении у человека скуки возрастает мышечная сила, подсознательно увеличивается темп работы, сокращается время простой сенсомоторной реакции, возрастает тонус напряжения мышц, сдвигается в сторону возбуждения «внутренний» баланс, связанный с двигательной активностью человека. Это свидетельствует о том, что развитие состояния монотонии связано с ростом возбуждения в двигательных корковых центрах. Все это происходит с параллельным развитием торможения на другом уровне управления, связанном с приемом и переработкой информации. Об этом свидетельствует увеличение времени сложной (дифференцировочной) реакции и «центральной задержки», ухудшение внимания, сдвиг «внешнего» (эмоционально-мотивационного) баланса в сторону торможения. Наряду с этим реакция на однообразие раздражителей проявляется в усилении парасимпатических влияний: снижается частота сердечных сокращений и артериальное давление, уменьшается потребление кислорода, снижаются энерготраты на килограмм массы тела, отмечается небольшой сдвиг *pH* в кислую сторону (Hacker, 1967; Высотская, Ильин, Перов, Фетискин, 1974; Замкова и др., 1981; Фетискин и др., 1984).

Можно полагать, что все эти сдвиги означают снижение уровня активации, а при работе в основном сенсорного характера — уровня бодрствования. Последнее видно из исследования труда шоферов, осуществляющих дальние перевозки. Е. Брамешфельд и Г. Юнг (Bramesfeld, Jung, 1932), а также Г. Бартенверфер (Bartenwerfer, 1955) показали, что в условиях езды по однообразным дорогам у водителя возникает сумеречное состояние сознания, снижается внимание, иногда до такой степени, что он ничего не видит, хотя глаза остаются открытыми. В реальных условиях водитель, находясь в таком гипнозоподобном состоянии, может даже проехать большое расстояние, автоматически контролируя управление машиной. Однако быстрота реагирования на внешние раздражители у него значительно снижается. И хотя водитель ясно различает приближающуюся опасность, мгновенная сознательная реакция становится для него невозможной. В условиях лабораторных экспериментов испытуемые сообщали, что временами они впадали в дремотное состояние и даже засыпали на короткое время.

В ряде исследований, проведенных во Франции и США, было показано возникновение у водителей грузовиков дальнего следования галлюцинаций. После несколь-

ких часов пути они начинают видеть различные образы, например больших красных пауков на смотровом стекле, несуществующих животных, перебегающих дорогу, и т. п.

Об аналогичных явлениях у летчиков во время длительных ночных полетов сообщают Л. П. Гримак и В. А. Пономаренко (1971). Летчики перестают ощущать себя управляющим самолетом, видят себя вне кабины самолета, свободно плывущими в пространстве. Через несколько секунд они вздрагивали, приходили в себя и хватались за рычаги управления.

Итак, именно однообразие впечатлений (а не действий, как полагают физиологи) и служит той побудительной причиной, которая вызывает состояние монотонии. Например, по данным Н. П. Фетискина, более монотонной для рабочих прессового производства Волжского автозавода была работа на крупных прессах, а не средних, так как на первых рабочие операции были более простыми и *выполнялись в меньшем темпе.* К такому же выводу по данным субъективного отчета рабочих пришли К. Д. Шафранская и Т. И. Сытько (1987), проводившие исследования на прессово-рамном заводе Камского автомобильного объединения.

Целостная картина возникающих при состоянии монотонии психологических и физиологических сдвигов становится ясной, если рассматривать это состояние с позиций системного подхода. В моем представлении эта картина следующая.

Переживание апатии и скуки вызывает желание прекратить работу. Ответной реакцией на это является усиление влияния парасимпатической части вегетативной нервной системы, «ведающей» состояниями комфорта, покоя, расслабления. Это выражается в уменьшении частоты сердечных сокращений, в падении артериального давления и прочих вегетативных изменениях.

Возникшие неблагоприятные для продолжения работы сдвиги запускают механизмы саморегуляции, противоборствующие дальнейшему углублению этого состояния, причем происходит это подчас неосознанно. Усиливается возбуждение в двигательной системе, в результате чего повышаются темп работы и степень напряжения (мышечная сила), укорачивается время простой сенсомоторной реакции, происходит более сильная тонизация корковых клеток и мотивационной сферы человека.

Можно было предположить, что высокий уровень возбуждения в двигательной системе при развитии монотонии — следствие «врабатывания» при физической деятельности, а не механизм саморегуляции функциональной системы. Однако такое же повышение возбуждения в двигательной системе обнаружено и при выполнении умственной деятельности.

В пользу того, что изменение уровня активности двигательной системы является приспособительным механизмом, регулирующим степень активированности корковых уровней, связанных с мотивацией, свидетельствуют и факты, полученные при изучении состояния психического пресыщения (Фетискин и др., 1974). При развитии этого состояния, связанного с чрезмерным возбуждением в мотивационно-эмоциональном уровне регуляции, уровень возбуждения в двигательной системе у большинства испытуемых снижается. Очевидно, это служит защитным механизмом, уменьшающим тонизацию психических уровней, и без того перевозбужденных.

Таким образом, изменения, происходящие при развитии этого эмоционального состояния, можно представить в виде функциональной системы, в которой различные субсистемы выполняют различные функции. Одни субсистемы реагируют специфи-

ческим образом на воздействующий на психику человека эмоциональный фактор (развивается торможение на эмоционально-мотивационном уровне регулирования), другие субсистемы активизируются, чтобы ослабить воздействие фактора, вызывающего данное состояние (усиление возбуждения двигательной системы и тонизации коры головного мозга). В результате изменения нейродинамики у человека во время состояния монотонии обеспечивают бо́льшую устойчивость к монотонному фактору (Фетискин, 1972а, 1974).

Конечно, действие механизмов адаптации к изменившейся ситуации, направленных на сохранение гомеостатичности организма и личности в целом, не беспредельно. В какой-то момент времени при непрекращающемся воздействии факторов эти механизмы иссякают и развиваются более глубокие и устойчивые изменения функции. «Острое» состояние монотонии переходит в «хроническое» (перманентное).

Описанная картина изменения психических и физиологических показателей была выявлена при физической и сенсорно-интеллектуальной работе, осуществляемой как в лабораторных, так и в естественных условиях (на производстве, на тренировочных занятиях спортсменов, во время учебной деятельности школьников и студентов). Таким образом, при разных видах монотонности механизмы развития состояния монотонии, по существу, одинаковые (Ильин, 1981). В связи с этим я не могу согласиться с утверждением В. Г. Асеева о необходимости разделения монотонии на двигательную и сенсорную в связи с тем, что, как полагает автор, при двигательной однообразной работе возникает утомление и переутомление, а при сенсорной — психические состояния. Я не наблюдал такого разделения в проведенных исследованиях.

Монотония и утомление. Как уже говорилось, в первых работах по изучению состояния монотонии оно рассматривалось многими авторами как состояние психического утомления. Однако некоторые наблюдения позволили ряду авторов разделить эти состояния. Так. Г. Верной (Vernon, 1924), один из корифеев английской психологии труда, писал, что чувство монотонности иногда не зависит от усталости и что монотония и утомление — два разных состояния. «Одна мысль о предстоящей монотонной работе приводит уже к ощущению монотонности, которое, таким образом, следует рассматривать как явление психологического характера и которое не обязательно связано с утомлением умственных центров» (с. 89). Необходимость отличать состояние, вызываемое однообразием деятельности, от утомления подчеркивал Н. Д. Левитов (1964). Справедливость такого разделения была подтверждена в исследованиях Н П. Фетискина (1972а), Н. Е. Высотской и др. (1974), Н. П. Фетискина, Е. П. Ильина, Н. Е. Высотской (1974). Если при монотонии увеличивается время только сложной сенсомоторной реакции, а время простой реакции либо остается неизменным, либо даже уменьшается, то при утомлении увеличивается время и той и другой реакции. Если при монотонии сдвиг в сторону торможения наблюдается только по «внешнему» балансу, а во «внутреннем» балансе наблюдается сдвиг в сторону возбуждения, то при утомлении сдвиги в сторону торможения имеются в обоих балансах. При монотонии частота сердечных сокращений снижается, а при утомлении она увеличивается. При монотонии происходит снижение энерготрат, при утомлении же энерготраты возрастают. Увеличение темпа работы при монотонии приводит к улучшению самочувствия, уменьшению скуки, а при утомлении оно лишь усугубляет отрицательные сдвиги, в том числе и чувство усталости. Наконец, состояние монотонии предшествует утомлению, но утомление может возникнуть и без состояния монотонии.

Факторы устойчивости к монотонности труда

На устойчивость к действию монотонности влияют как индивидные, так и личностные особенности человека. А. Кирн (Kirn, 1960) выделил «монотонофильных» и «монотонофобных» лиц. Первым монотонная деятельность даже нравится, потому что «во время нее можно думать о своем». Вторые монотонную работу не переносят, стараются ее избегать. Однако почему одни лица «монотонофилы», а другие — «монотонофобы», автор не раскрывает. Эти причины были выявлены в последующих, в основном отечественных, исследованиях.

Влияние свойств нервной системы и темперамента. Во многих исследованиях показана роль типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента в устойчивости людей к однообразию деятельности.

В. И. Рождественская и И. А. Левочкина (1972) показали, что с монотонной работой лучше справляются лица со слабой нервной системой, чем с сильной.

Н. П. Фетискин (19726) выявил типологический комплекс проявления свойств нервной системы у монотоноустойчивых субъектов: слабая нервная система, инертность возбуждения, преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу. У лиц с этим типологическим комплексом состояние монотонии появляется намного позже, чем у лиц с противоположным типологическим комплексом, т. е. с сильной нервной системой, с подвижностью возбуждения, с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу и преобладанием торможения по «внутреннему» балансу (рис. 7.2).

С. Уайт и И. Ленгдон (Wyatt, Langdon, 1937) пришли к выводу, что к однообразной работе более склонны люди, обладающие терпением и флегматическими чертами темперамента. В. Ф. Сопов (1977) выявил, что при тренировке выносливости в беге лучше справляются с однообразной монотонной работой те, у кого имеется высокая тревожность, интроверсия, доверчивость, подчиняемость, потребность в избегании неудачи. Г. Бартенверфер (1957) и К. В. Крупецкий (1997) отмечают, что хуже переносят монотонность экстраверты.

Влияние образовательного уровня. Чем выше образовательный уровень личности, тем более высокие требования она предъявляет к содержанию своей деятельности и тем труднее такому человеку переносить однообразную и простую деятельность. Это объясняет данные Н. Г. Валентиновой (1963), которая выявила, что лица с низким образовательным уровнем выражают удовлетворение однообразной работой, в то время как лицам со средним образованием эта работа кажется неинтересной и утомительной.

Правда, в ряде случаев уровень образования приравнивается к уровню развития интеллекта, в связи с чем делается вывод, что монотонная работа лучше воспринимается интеллектуально неразвитыми людьми (Viteles, 1924; Wyatt, 1927; Missiuro, 1947). Такой подход Н. Д. Левитов считает упрощенным и неверным. Он полагает, что умственно развитый человек переживает монотонность в меньшей степени, так как отдает себе отчет в необходимости такой работы и может лучше активизировать свою деятельность, усматривая в однообразном разнообразное. Мне представляется, что это мнение Н. Д. Левитова слишком оптимистично. Во-первых, для того, чтобы отдавать себе отчет в необходимости той или иной работы, не требуется ни большого ума, ни высшего образования. Во-вторых, умение усматривать в однообразном разнообразное присуще только высококвалифицированным специалистам; малоквали-

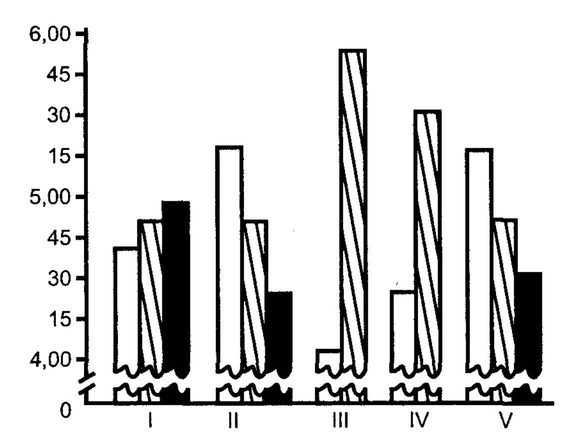


Рис. 7.2. Время появления монотонии у лиц с различными типологическими особенностями проявления свойств нервной системы

По вертикали — время, часы, мин; по горизонтали: I — «внешний» баланс (первый столбик — преобладение возбуждения, второй — уравновешенность, третий — преобладание торможения); II — «внутренний» баланс (обозначения столбиков теже); III — первый столбик — подвижность, второй — инертность; IV — подвижность—инертность торможения (обозначения теже); V— сипа нервной системы (первый столбик — слабая, второй — средняя, третий — большая)

фицированный рабочий этого сделать не может и становится, как писал В. Хакер, жертвой бесстимульного безразличия.

Как бы то ни было, но точка зрения С. Уайта не получила подтверждения в исследованиях П. Смита (Smith, 1955) и Г. Бартенверфера (Bartenwerfer, 1957). П. Смит даже установила противоположные соотношения: менее монотоноустойчивыми швеями оказались лица с более низким интеллектом, хотя разница между группами с различным интеллектом была и не достоверной.

Влияние профессионального уровня. В некоторых исследованиях отмечается влияние уровня квалификации работников на монотоноустойчивость. Однако и здесь нет единства мнений. Одни авторы связывают эту устойчивость с низким уровнем квалификации работников. В других работах (Рябинина, 1971; Соболев, Степанова, 1975) указывается на большую подверженность монотонности молодых и, как правило, еще неквалифицированных рабочих. Возможно, это связано с тем, что среди молодых еще много лиц с низкой монотоноустойчивостью, которые не успели отсеяться.

Влияние рабочей установки. Показательны данные, полученные Н. Е. Высотской и др. (1974): в первые дни недели (понедельник, вторник), когда происходит «врабатывание», состояние монотонии наступает раньше, чем в середине недели (рис. 7.3). У школьников в воскресенье при выполнении однообразной интеллектуальной работы это состояние наступает значительно раньше, чем в учебные дни недели (Фетискин, 1981)

Влияние физической тренированности. Н. П. Фетискин (1974а) установил, что у спортсменов с небольшим стажем устойчивость к однообразной физической деятельности выше, чем у спортсменов-новичков. Это можно объяснить возникновением по мере повышения тренированности неспецифической устойчивости к неблагоприятным факторам, неоднократно отмечавшейся физиологами спорта по отношению к радиации, температурным воздействиям, инфекциям и т. п.

Влияние мотивации. В той же работе Н. П. Фетискина был обнаружен и другой факт, на первый взгляд противоречащий вышеизложенной закономерности. Оказалось, что у спортсменов с большим стажем устойчивость к монотонии была ниже, чем у спортсменов со стажем до пяти лет. Здесь, однако, надо учесть различия в мотивации тех и других. У спортсменов младших разрядов стремление достичь высот мастерства создает и повышенный мотив, в результате чего они тренируются увлеченно, с азартом, о чем свидетельствует и то, что они замечают монотонию только когда устают. У спортсменов с большим стажем на фоне высокой тренированности мотивация к тренировочной деятельности снижена (проявление психического, или эмоционального, «выгорания»), в результате чего на многие тренировочные занятия они идут с неохотой, в силу необходимости. Жалобы на монотонию у них появляются задолго до появления усталости.

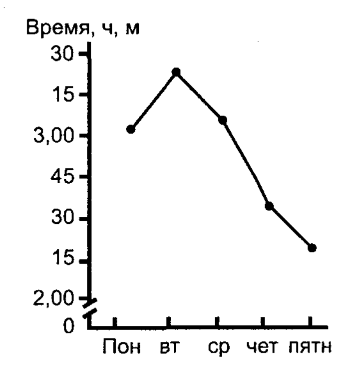


Рис. 7.3. Время возникновения состояния монотонии в разные дни недели у рабочих конвейерного производства Волжского автозавода

В другой работе Н. П. Фетискин (1999) изучал на группе студентов зависимость времени появления состояния монотонии от нейт-

Таблица 7.1

Факторы, влияющие на монотоноустойчивость (по Н. П. Фетискину)

Факторы монотоноустойчивости	высокая	низкая
Возраст **Пол**	**свыше 25-30 лет** **женский**	**от 16 до 24 лет** **мужской**
Образовательный уровень	невысокий	высокий
Профессиональная квалификация	высокая	низкая
Отношение к монотонной работе	положительное	отрицательное
Склонность к однообразной работе	выражена	отсутствует
Самооценка	низкая и средняя	высокая
Уровень притязаний	средний	ниже среднего
направленность фрустрации	интрапунитивная	экстрапунитивная
Сила нервной системы	слабая	сильная
подвижность нервных процессов	инертность	подвижность
«Внешний» баланс нервных процессов	преобладание торможения	преобладание возбуждения
«Внутренний» баланс нервных процессов	преобладание возбуждения	преобладание торможения
тип темперамента	меланхолический флегматический	холерический сангвинический
Экстраверсия	не выражена	сильно выражена
нейротизм	низкий и средний	высокий
Ригидность	высокая	низкая

ралыгого, развивающего (развитие психомоторики), творческого мотивов и мотива долга. Раньше состояние монотонии появлялось при первых двух мотивах, позже всего — при мотиве долга. Очевидно, эти различия объясняются значимостью предлагавшихся мотивов для испытуемых.

Мотивы деятельности связаны с оценкой своей пригодности для данной деятельности. Чем ниже эта оценка, тем ниже и мотивация. Очевидно, именно этим объясняется выявленный И. А. Шурыгиной на детях музыкальной школы факт, что чем ниже оказывался у них уровень способностей, тем чаще на уроках у них появлялась скука. Факторы, влияющие на монотоноустойчивость, в обобщенном виде представлены на табл. **7.1.**

Влияние возраста. И. А. Шурыгиной (1984) на учащихся детской музыкальной школы показано влияние на монотоноустойчивость возрастных особенностей. Наибольшая чувствительность к однообразию учебно-музыкальной деятельности отмечалась у учащихся подросткового возраста (6-7-го класса общеобразовательной школы).

Меры борьбы с монотонней

Долгое время, пока монотония связывалась только с работой на конвейере, считалось, что главным средством борьбы с монотонней является полная автоматизация труда (В. Хакер). Хотя это мера и не исключается, решить проблему монотонии она не может хотя бы потому, что большинство видов деятельности автоматизировать нельзя (например, нельзя вместо спортсмена заставить выполнять объемные монотонные тренировочные нагрузки автомат). Поэтому борьба с монотонностью деятельности должна предусматривать разные способы, учитывая и физиологические, и психологические, и социальные факторы.

Н. Д. Левитов и В. Хакер рекомендуют работающему отыскивать интересное в однообразной работе или же во время работы думать о чем-то своем, заполняя таким образом «мотивационный вакуум». Последнее, однако, возможно только при автоматизированное™ выполняемых действий. Известны, например, случаи, когда бегуны-марафонцы перед соревнованием читают детективные романы и повести, чтобы во время бега можно было поразмыслить о логичности тех или иных поступков героев этих книг. Однако положительный эффект от такого «свободного размышления» будет только в том случае, если работающий не ищет удовлетворения от самого процесса работы. В противном случае «свободное размышление» работающего снова будет замыкаться на работе и переживаться как раздражение данной работой.

Действенными средствами уменьшения фактора монотонности являются:

1) усложнение рабочих операций, выполняемых действий, объединение их в комплексы (3. М. Золина);
2) увеличение темпа работы или подачи информации (сигналов);
3) расчленение общего задания на отдельные части для того, чтобы появились промежуточные (поэтапные) цели;
4) организация пауз в работе с заполнением их физическими упражнениями, прослушиванием музыки и другими мероприятиями, соответствующими «активному отдыху», по И. М. Сеченову;
5) усиление мотивации через объяснение значимости деятельности;

6) смена деятельности, рабочих мест (Мюнстерберг, 1912; Ruff, 1961).

Правда, последнее не всегда эффективно. Как показано Н. П. Фетискиным и В. И. Молодцовой (1983), смена рабочих мест в течение рабочей смены дает положительный эффект только для лиц с подвижностью нервных процессов. Для инертных эта мера неэффективна, больше того, она отрицательно влияет на результаты деятельности.

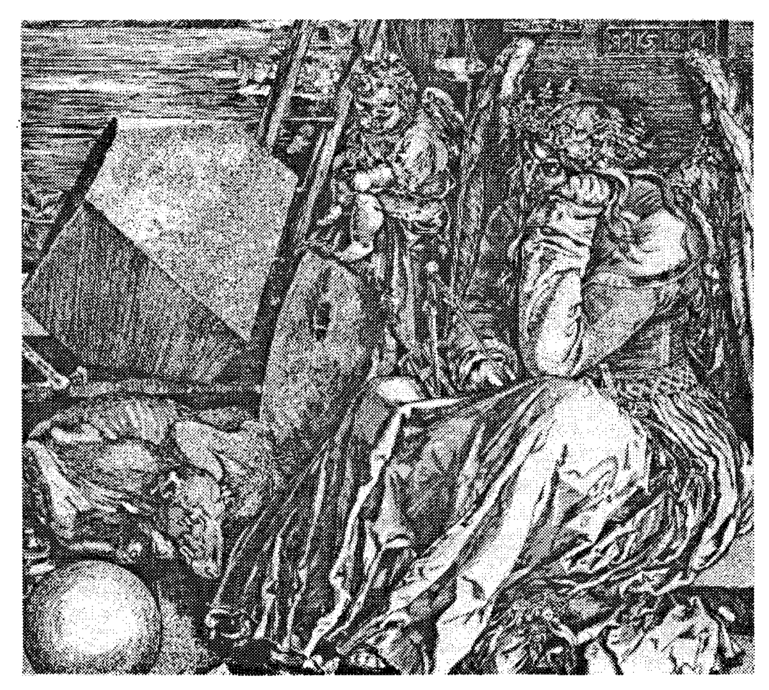
7.3. Отвращение (состояние психического пресыщения)

Монотонная обстановка также приводит к появлению состояния психического пресыщения, связанного с возникновением *отвращения* к выполняемой работе. Вообще, отвращение связывают чаще всего с эмоциональным тоном ощущений, т. е. с биологическим эмоциональными реагированием. Однако К. Изард справедливо отмечает, что по мере взросления и социализации человека он научается испытывать отвращение к самым разнообразным объектам окружающего мира, в том числе и к самому себе. В связи с этим Изард говорит о психологическом отвращении. Кстати, о нем писал еще К. Д. Ушинский (1974): «...Замечательно, что это отвращение остается, когда тошнота проходит, так что мы не можем есть этого блюда даже во время сильного аппетита. Это относится далеко не к одним вкусовым ощущениям, и если, например, мы станем насильно занимать ребенка тем, что даже ему понравилось сначала, то можем возбудить в нем отвращение к предмету. Этого не понимают многие педагоги, которые, чувствуя сильную любовь к какому-нибудь предмету, толкуют о нем детям *до пресыщения*» (с. 394).

Психологическое отвращение возникает не раньше семи лет; правда, этот срок касается только отвращения к пище (Rozin, Fallon, 1987). В более позднем возрасте оно может относиться и к извращенным формам секса, а также другим непривычным способам совершения того или иного действия. Важно отметить, что психологическое отвращение как условнорефлекторная эмоциональная реакция на то, что человеку противно, может сопровождаться легким ощущением тошноты и выражает реакцию отторжения неприятного ощущения или воспринимаемого объекта.

Для понимания отвращения, вызываемого длительной однообразной работой, важно учесть следующее замечание, высказанное К. Д. Ушинским (1974): «Отвращение к предмету часто появляется тогда, когда он, удовлетворив нашему стремлению... насильно удовлетворяет стремлению, которого уже нет. Так, мы можем получить положительное отвращение к такому блюду, которого наелись до тошноты...» (с. 394).

Изучение состояния психического пресыщения впервые началось, очевидно, в лаборатории К. Левина, где А. Карстен (Karsten, 1927) изучала явление так называемого «психического насыщения», которое состоит в том, что в результате длительного выполнения какой-либо однообразной деятельности у человека наступает сначала просто нежелание ее выполнять, а затем при ее дальнейшем выполнении резко отрицательное к ней отношение (вплоть до аффекта) и настойчивое стремление ее



Альбрехт Дюрер. Меланхолия. Гравюра

прекратить. А. Карстен, а вслед за ней и И. М. Соловьев-Элпидинский (1935), работавший в лаборатории Л. С. Выготского с умственно отсталыми детьми, показали, что это состояние не связано с утомлением.

Позднее это состояние изучалось Н. Майером (Maier, 1955). В его экспериментах испытуемым предлагалось чертить на листке бумаги вертикальные линии, группируя их в соответствии с заданным образцом. Испытуемые должны были, не останавливаясь, заполнять один за другим листки бумаги, запасы которой непрерывно пополнялись. Через четыре часа работы испытуемые отказывались выполнять задание. Чтобы убедиться, что отказ не связан с мышечным утомлением, испытуемым давалась другая инструкция, которая восстанавливала способность писать.

Надо отметить, что в обозначении этого состояния существует неопределенность. Словосочетание «психическое насыщение» больше подходит для обозначения состояния монотонии, а «психическое пресыщение» должно обозначать именно пресыщение, когда насытившийся человек продолжает есть, в результате чего у него появляется отвращение к пище. У авторов же эти два состояния либо не разделяются, либо, как это имеет место у Л. С. Славиной (1969), состояние «насыщения» (монотонии) называется состоянием «пресыщения». Отсутствие разделения состояния монотонии и психического пресыщения имеется у К. Левина и А. Карстен, а также у Н. Майера. Есть основание подозревать, что в их экспериментах речь может идти о монотонии, а не пресыщении. По крайней мере в их работах не приводится четких симптомов последнего.

В ряде работ (Фетискин, Ильин, Высотская, 1974; Замкова и др., 1981; Фетискин, Ершова, Полякова, 1984) было показано, что состояние психического пресыщения

сопровождается появлением чувства раздражения по отношению к выполняемой деятельности, отвращением к ней. Этот рост эмоционального возбуждения сопровождался и характерными изменениями нейродинамических и психомоторных показателей. Так, по «внешнему» балансу проявилась тенденция его сдвига в сторону возбуждения, а по «внутреннему» — в сторону торможения. Время простой сенсомоторной реакции оставалось неизменным, а часто даже увеличивалось, время же сложной (дифференцировочной) реакции укорачивалось. Все это происходило на фоне усиления парасимпатических влияний, что проявилось в снижении частоты сердечных сокращений и тонуса мышц в покое, а также уменьшении мышечной силы. Снижались объем вентиляции легких и потребление кислорода, и соответственно этому — энерготраты. Более чем у половины испытуемых наблюдался сдвиг pH в кислую сторону. Ненамного увеличивалась частота основного тона речи, что характерно для раздраженной интонации голоса.

Таким образом, при развитии состояний монотонии и психического пресыщения наблюдаются как одинаковые, так и различные изменения ряда показателей. Сходство состоит в усилении парасимпатических влияний как реакции на однообразие деятельности. Различие же состоит в качестве переживаний, связанных со снижением эмоционального возбуждения при монотонии и ростом его при пресыщении, что нашло отражение в нейродинамических показателях «внешнего» и «внутреннего» баланса и времени простой и сложной сесомоторной реакции. Если при монотонии нарастало возбуждение в двигательных корковых центрах для повышения тонизации коры, то при пресыщении, наоборот, снижалось возбуждение двигательных центров, чтобы уменьшить тонизацию коры головного мозга, находящейся в состоянии высокой активации. Отсюда и мерой борьбы с состоянием психического пресыщения является прекращение данной деятельности.

Состояние психического пресыщения чаще всего появлялось как следствие состояния монотонии, если работа не прекращалась, но могло возникать и первично (хотя нельзя исключить и того, что состояние монотонии все же было, но не очень выраженное и кратковременное, вследствие чего оно не нашло отражения в переживаниях человека). В последнем случае неустойчивыми к состоянию психического пресыщения оказались лица со слабой нервной системой и подвижностью возбуждения, т. е. с характеристиками, отличающими холерический тип темперамента. Кроме того, как и для монотононеустойчивых, для них характерно преобладание торможения по «внутреннему» балансу, т. е. низкая потребность в активности.

7.4. Феномен «эмоционального выгорания»

В конце XX века большой интерес исследователей привлек феномен «эмоционального выгорания» как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, полицейских, юристов, тренеров, работников сферы обслуживания и др.).

Сущность феномена. Термин «эмоциональное выгорание» *(burnout)* ввел американский психиатр X. Дж. Фрейденберг (1974) для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиен-

тами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Затем феномен «эмоционального выгорания» был детализирован, в результате чего выделился его синдром (Maslach, 1982; Pelman, Hartman, 1982). Б. Пельман и Е. Хартман, обобщив многие определения «выгорания», выделяли три главных компонента: эмоциональное и/или физическое истощение, деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность. В контексте данной книги главный интерес, естественно, представляет первый компонент — «выгорания».

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам. Подобные состояния имеют место в замкнутых рабочих коллективах, выполняющих длительное время (до полугода) совместную деятельность.

Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности. Подобное явление обнаружил у учителей со стажем свыше 30 лет С. А. Гаранин (1993).

К трем основным факторам, играющим существенную роль в «эмоциональном выгорании», относят следующие: личностный, ролевой и организационный.

Влияние личностных особенностей. Среди личностных особенностей, способствующих «выгоранию», выделяют эмпатию, гуманность, мягкость, увлекаемость, идеализированность, интровертированность, фанатичность (Х. Фрейденберг). Имеются данные, что у женщин эмоциональное истощение наступает быстрее, чем у мужчин, хотя это подтверждается не во всех исследованиях. А. Пайнс с коллегами (1982) установили связь «выгорания» с чувством значимости себя на рабочем месте, с профессиональным продвижением, автономией и уровнем контроля со стороны руководства. Значимость работы является барьером для развития «выгорания». В то же время неудовлетворенность профессиональным ростом, потребность в поддержке, недостаток автономии способствуют «выгоранию». В. И. Ковальчук (2000) отмечает роль таких личностных особенностей, как самооценка и локус контроля. Людям с низким уровнем самооценки и экстернальным локусом контроля больше угрожает напряжение, поэтому они более уязвимы и подвержены «выгоранию».

К. Кондо (Kondo, 1991) наиболее уязвимыми, «выгорающими», считает тех, кто разрешает стрессовые ситуации агрессивно, в соперничестве, несдержанно, любой ценой, а также «трудоголиков», т. е. людей, решивших посвятить себя только реализации рабочих целей, кто нашел свое призвание и работает до самозабвения.

Ролевой фактор проявляется в ролевой конфликтности, ролевой неопределенности (Кондо, 1991; Kuunarpuu, 1984).

Внешние факторы. К организационному фактору, способствующему развитию «выгорания», относят: многочасовой характер работы, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности; неадекватность характера руководства со стороны начальства содержанию работы и т. д.

Как отмечает В. И. Ковальчук, среди организационных факторов «выгоревшие» лица указывают на следующие причины «выгорания»: чрезмерный уровень напряжения и объем работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения; монотонность работы вследствие слишком большого количества повторений; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценке; физическое изнеможение, недостаточный отдых или отсутствие нормального сна; работа без дальнейшего профессионального совершенствования; напряженность и конфликты в межличностных отношениях; недостаточная поддержка со стороны коллег; эмоциональная насыщенность или когнитивная сложность коммуникации и др.

Показано наличие синдрома «эмоционального выгорания» у учителей (Форманюк, 1994; Румянцева, 1998), у врачей и медицинских сестер (Абрамова, Юдчиц, 1998; Малышева, 2000; Dierendonck et al., 1994; Schaufeli, Yanczur, 1994), у ученых (Nowo-rol, Marek, 1994), у управленцев (Водопьянова и др., 1997). Таким образом, этот синдром, очевидно, довольно распространен среди многих профессий, в том числе и не исследованных психологами.

Глава 8

Эмоциональные свойства человека

Характеристики эмоционального реагирования, постоянно и ярко проявляющиеся у данного человека, являются его эмоциональными свойствами. Их состав представлен на рис. 8.1.

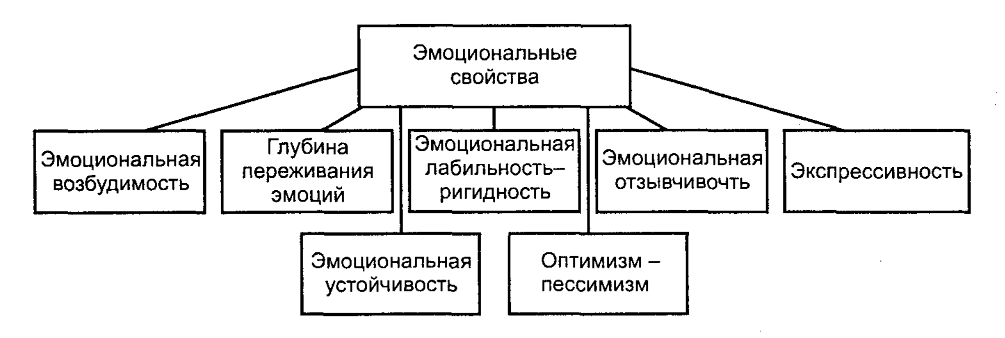


Рис. 8.1. Эмоциональные свойства человека

8.1. Эмоциональная возбудимость

«Наблюдая различных людей, — писал А. Ф. Лазурский, — мы видим, что у одних чувства, свойственные им, начинают проявляться лишь в том случае, когда влияние... условий достигает значительной интенсивности; только какие-нибудь необычайные события способны нарушить их обычное равнодушие и привести их в состояние некоторого возбуждения. Другие, наоборот, при всяком ничтожном поводе "вспыхивают как порох", волнуются, кипятятся, приходят в состояние восторга или изумления и т. д.» (1995, с. 142). Как тут не вспомнить распространенные и не совсем правильные представления о вспыльчивых южанах и невозмутимых жителях северных стран.

С точки зрения физиологии, эмоциональная возбудимость есть не что иное, как *эмоциональная готовность,* т. е. готовность эмоционально реагировать на значимые для человека раздражители. Существенную роль в формировании этой готовности играет адреналин. Его введение испытуемым приводило к тому, что они начинали

проявлять эмоциональные вспышки на те раздражители, которые раньше оставляли их совершенно спокойными (Cantril, Hunt, 1932).

Р. И. Аллагулов (1971) не выявил достоверной связи между эмоциональной возбудимостью и силой нервной системы.

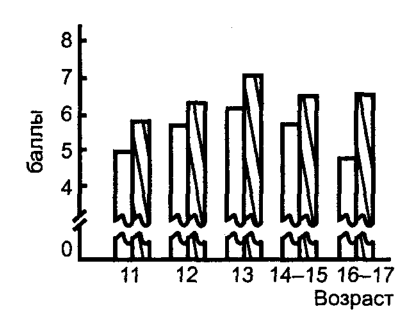


Рис. 8.2. Возрастная динамика вспыльчивости

По вертикали — самооценка вспыльчивости, баллы; по горизонтали — возраст, годы. Чистые столбики—данные мальчиков, заштрихованные—данные девочек

Вспыльчивость. Эмоциональная возбудимость может проявляться в таких особенностях поведения, как вспыльчивость, раздражительность. Именно в отношении вспыльчивости К. Изард считает целесообразным ввести понятие «эмоциональный порог». Человек с низким порогом эмоции гнева более вспыльчив и чаще находится в этом состоянии.

По данным П. А. Ковалева, изучавшего вспыльчивость по самооценкам школьников с 5-го по 11-й класс, она больше выражена в возрасте 13 лет и у девочек по сравнению с мальчиками (рис. 8.2).

В возрасте 11-13 лет П. А. Ковалевым выявлены достоверные корреляции между вспыльчивостью и склонностью к агрессивному поведению (табл. 8.1), причем связи были более тесными у девочек.

Отсутствие связи в старших возрастных группах объясняется, очевидно, более развитым самоконтролем учащихся.

А. Ф. Лазурский отмечал, что, строго говоря, о значительной эмоциональной возбудимости можно говорить лишь в тех случаях, когда все чувства, доступные данному человеку, возникают у него с одинаковой легкостью. Однако сюда нередко относят и случаи легкой отзывчивости какой-то одной эмоции, особенно при различных патологиях. Эти случаи, по мнению Лазурского, хотя и близки к эмоциональной возбудимости, но не полностью ей тождественны.

Очевидно, что эмоциональная возбудимость отражает общую возбудимость нервной системы, обусловленную уровнем активации покоя. О такой возможности в соответствующих концу XIX века физиологических терминах писал А. Фелье (Fouillee,

Таблица 8.1

Связь вспыльчивости со склонностью к агрессивному поведению (по данным корреляционного анализа)

Школьники	**Возраст**, лет				
	11	**12**	**13**	**14-15**	**16-17**
Мальчики	0,33	**0,67** $p < 0,01$	0,25	0,32	0,32
Девочки	0,65 $p < 0,01$	0,44	0,40 $p<0,05$	0,44	0,39

1895): в основе различной возбудимости чувствований лежит наклонность к быстрому возрастанию нервного вещества в соответствующих центрах (очевидно, автор имел в виду быстрое возрастание возбуждения). Подтверждение этому можно найти во многих работах. Так, А. А. Коротаевым (1970), изучавшим влияние эмоций на трудовые операции учениц профтехучилищ, показано, что лица со слабой нервной системой (т. е. более высокоактивированные и легковозбудимые) в большей степени чувствительны к отрицательным эмоциогенным раздражителям, чем лица с сильной нервной системой. Однако у Р. И. Аллагулова (1971) связь между эмоциональной возбудимостью и слабостью нервной системы не достигла уровня достоверности.

Эмоциональная возбудимость способствует эффективности некоторых видов профессиональной деятельности. По данным Н. Е. Высотской (1979), эмоциональная возбудимость способствует успешному обучению профессии артиста балета, положительно влияя на выразительность, артистичность, танцевальность, успеваемость по классическому и характерному танцам, а также актерское мастерство (табл. 8.2).

Таблица 8.2

Успешность учебно-профессиональной артистической деятельности (баллы) и эмоциональная возбудимость

Показатели успешной деятельности	Эмоциональная возбудимость		
	высокая	**низкая**	*p*
Эмоциональная выразительность	**4,2**	. **3,6**	0,05
Артистичность	**4,2**	**3,7**	0,05
Танцевальность	**3,9**	**3,5**	– –
Классический танец	3,95	**3,4**	0,05
Характерный танец	**3,8**	**3,2**	0,05
Актерское мастерство	**4,1**	**3,7**	0,01

Эмоциональная отзывчивость (восприимчивость, чувствительность). Близким по смыслу к эмоциональной возбудимости является свойство, обозначаемое как эмоциональная отзывчивость.

По В. В. Бойко, эмоциональная отзывчивость как устойчивое свойство индивида проявляется в том, что он легко, быстро и гибко эмоционально реагирует на различные воздействия — социальные события, процесс общения, особенности партнеров и т. д. Это готовность человека откликаться «на себя», «на других», «на дело», «на предметы», «на природу», «на произведения искусства» и т. д.

По данным Ю. А. Цагарелли (1981), эмоциональная отзывчивость музыкантов-исполнителей на музыку отрицательно связана с силой нервной системы (отзывчивость выше у лиц со слабой нервной системой) и положительно с лабильностью нервной системы.

Утрата эмоционального резонанса — это полное или почти полное отсутствие эмоционального отклика на различные события.

Впечатлительность. К. К. Платонов определяет впечатлительность как свойство личности, выражающееся в доминировании впечатлений над познавательной функцией восприятия мира. При этом впечатление он понимает как психическое явление, в структуру которого входит нечеткое восприятие, усиленное его эмоциональной окраской, в силу чего переживание доминирует в нем над познанием.

8.2. Эмоциональная глубина

А. Ф. Лазурский писал: «Наблюдая в течение продолжительного времени нескольких индивидуумов, мы убеждаемся, что у некоторых из них чувства могут достигать, при известных условиях, такой интенсивности, к которой другие оказываются совершенно неспособными. Вот эту именно способность испытывать при некоторых наиболее благоприятных обстоятельствах такие интенсивные чувства, которые доступны сравнительно лишь немногим, мы и будем называть силой чувствований» (1995, с. 146). Это свойство равнозначно интенсивности, глубине переживаемой эмоции.

А. К. Толстой так описал человека, обладающего силой чувствований:

Коль любить, так без рассудку,
Коль грозить, так не на шутку,
Коль ругнуть, так сгоряча,
Коль рубнуть, так уж с плеча.

По мнению Лазурского, чтобы выявить это эмоциональное свойство, необходимо наблюдать за проявлением тех именно аффектов и чувств, которые данному человеку особенно свойственны, так как именно на них сила его чувствований может обнаружиться с наибольшей яркостью. Кроме того, сила эмоциогенного раздражителя должна быть максимальной.

Объективными показателями интенсивности переживаемых человеком эмоций могут служить изменения физиологических функций. Однако Лазурский отмечает, что они не всегда достаточны, так как вегетативная возбудимость неодинакова у разных людей. Поэтому приходится прибегать к различным косвенным признакам, из которых самым важным является влияние эмоций и чувств на поступки и деятельность человека. Чем энергичнее действует человек, тем сильнее у него выражены чувства и эмоции. Кроме того, о силе эмоций, переживаемых человеком художественной натуры, можно судить и по рассказам самого человека. Фр. Полан приводит слова композитора Г. Берлиоза о его переживаниях во время дирижирования им исполнения одного из его произведений: «...Когда я узрел картину страшного суда, услышал воззвание, спетое шестью басами в унисон... эти крики ужаса толпы, изображаемой хором, когда все это было передано так, как я задумал, то мною овладел судорожный трепет. Правда, я с ним справился до конца пьесы, но затем я вынужден был присесть и дать отдохнуть оркестру несколько минут, ибо я не мог держаться на ногах и опасался, что дирижерская палочка выпадет у меня из рук» (Полан, 1896).

8.3. Эмоциональная ригидность — лабильность

Эмоциональная ригидность, которую А. Ф. Лазурский назвал устойчивостью эмоций, определялась им следующим образом: это тот наибольший для данного человека промежуток времени, в течение которого эмоция, раз возбужденная, продолжает еще обнаруживаться, несмотря на то что обстоятельства уже переменились и возбудитель перестал действовать.

Эмоционально ригидные отличаются «вязкостью» эмоций, их стабильностью. Эмоциональная вязкость связана с фиксацией внимания и аффекта на каких-либо значимых событиях, объектах, психотравмирующих обстоятельствах, на неудачах и обидах (злопамятность), волнующих темах. По этому поводу в народе говорят: «У кого что болит, тот о том и говорит».

Лазурский подчеркивает одно важное обстоятельство: «...Долго длящееся чувство продолжает действовать даже и во время кажущихся перерывов... человеку кажется, что он развлекся и позабыл о своем горе, а между тем сам он чувствует, что не в состоянии заняться никаким посторонним делом: углы губ у него по-прежнему все время остаются опущенными, движения его все так же медленны и подавлены, словом, влияние данного чувства, хотя и вышедшего временно из поля его сознания, продолжает тем не менее сказываться на всем его поведении» (1995, с. 150).

Неустойчивость эмоции, по Лазурскому, проявляется в том, что несмотря на то что вначале она может быть интенсивной, но затем быстро ослабевает и, в конце концов, прекращается, переходя в состояние спокойного равнодушия. Если же эмоции у человека легко возбудимы, то прежняя эмоция очень быстро сменяется у него другой, эта, в свою очередь, еще одной и т. д. Получается быстрая и резкая смена эмоций и настроений, характерная для людей истерического типа.

Таким образом, лабильность эмоций (подвижность, переключаемость) характеризуется тем, что человек быстро реагирует на смену ситуаций, обстоятельств и партнеров, свободно выходит из одних эмоциональных состояний и входит в другие.

Слишком выраженная лабильность эмоций может осложнять отношения с окружающими, так как личность становится реактивной, импульсивной, плохо управляет собой. Будучи резко выражено у человека, это свойство делает его неспособным выработать твердые взгляды и убеждения, симпатию или антипатию к кому-либо, приобрести постоянные привязанности.

Эмоциональная лабильность присуща лицам с высоким *нейротизмом (тревожностью)*. Наоборот, низкому нейротизму сопутствует эмоциональная ригидность.

8.4. Эмоциональная устойчивость

В понятие «эмоциональная устойчивость», в зависимости от авторов, включаются различные эмоциональные феномены, на что указывают Л. М. Аболин (1987), М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко (1990) и др. Так, некоторые авторы рассматривают эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональ-

ную устойчивость человека к эмоциогенным условиям. При этом под «устойчивостью эмоций» понимаются и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных состояний и отсутствие склонности к частой смене эмоций. Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «эмоциональная устойчивость».

Для Т. Рибо (1899), Е. А. Милеряна (1966,1974), С. М. Оя (1969), О. А. Черниковой (1980), Н. А. Аминова и ряда других авторов эмоциональная устойчивость равнозначна эмоциональной стабильности, так как они говорят об устойчивости определенного эмоционального состояния.

С. М. Оя одним из признаков эмоциональной устойчивости считает наличие незначительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные реакции, а Е. А. Милерян в книге «Психологический отбор летчиков» (1966) пишет, что под эмоциональной устойчивостью следует понимать и невосприимчивость к эмоциогенным факторам (наряду со способностью контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции). Я. Рейковский полагает, что у некоторых лиц эмоциональная устойчивость проявляется из-за их низкой эмоциональной чувствительности. К. К. Платонов и Л. М. Шварц (1948) к эмоционально неустойчивым относят тех, кто повышенно эмоционально возбудим и склонен к частой смене эмоциональных состояний. В то же время авторы признают большую роль воли в обеспечении эффективности деятельности при возникновении сильной эмоции. Н. Д. Левитов (1964) связывает эмоциональную неустойчивость с неустойчивостью настроений и эмоций, а Л. С. Славина (1966) — с «аффектом неадекватности», проявляющимся в повышенной обидчивости, замкнутости, упрямстве, негативизме. Л. П. Баданина (1996), понимая под эмоциональной неустойчивостью интегративное личностное свойство, отражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, включила в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм.

Так же понимают эмоциональную устойчивость и зарубежные авторы. Дж. Гилфорд (Guilford, 1959) рассматривает эмоциональную неустойчивость как легкую возбудимость, пессимистичность, озабоченность, колебание настроений. П. Фресс (1975) в качестве главной характеристики эмоциональности выделяет эмоциональную неустойчивость (невротичность), характеризующуюся чувствительностью человека к эмоциогенным ситуациям. Близко к такому пониманию эмоциональной устойчивости—неустойчивости введенное, Р. Кеттеллом и др. (Cattell, Eber, Tatsuoka, 1970), понятие «аффективная устойчивость», под которой понимается отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, устойчивость интересов.

Таким образом, эмоциональная устойчивость, с точки зрения названных выше авторов, характеризуется *эмоциональной невозмутимостью, невпечатлительностью, т. е. нереагированием человека на эмоциогенные раздражители, ситуации.*

Некоторые авторы понимают под эмоциональной устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций (Ольшанникова, 1974; Аболин, 1974). В. М. Писаренко (1986а), например, рассматривает эмоциональную устойчивость как «такое свойство личности, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров» (с. 63). Я полагаю, что это не самое лучшее определение эмоциональной

устойчивости, поскольку эмоциональное возбуждение как раз и наблюдается при воздействии различных стрессоров. Гораздо точнее он определяет эмоциональную устойчивость, когда понимает под ней самообладание, выдержку, хладнокровие.

В других случаях под эмоциональной устойчивостью понимают такую степень эмоционального возбуждения, которая не превышает пороговой величины и не нарушает поведение человека (Рейковский, 1979) и даже положительно влияет на эффективность деятельности (Писаренко, 1964; Черникова, 1967, 1970, и др.). Например, О. А. Черникова пишет, что «эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные спортивные эмоции, а в том, что эти эмоции... достигают *оптимальной* степени интенсивности» (1967, с. 6). По В. Л. Марищуку (1982), эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. В. А. Плахтиенко и Ю. М. Блудов (1985) связывают с эмоциональной устойчивостью надежность деятельности: «Эмоциональная устойчивость — это свойство темперамента... позволяющее надежно выполнять целевые задачи...» (с. 78). Они полагают, что эмоциональная устойчивость обеспечивается оптимальным использованием резервов нервно-психической эмоциональной энергии.

Л. М. Аболин считает правомерным под эмоциональной устойчивостью понимать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях. Понимая слабость такой позиции в связи с тем, что в этом определении не отражены собственно эмоциональные явления, Аболин уточняет и расширяет его, отмечая, что эмоциональная устойчивость «это прежде всего единство различных эмоциональных характеристик, направленных на достижение поставленной цели» (с. 35-36). Исходя из этого, он дает следующее расширенное определение эмоциональной устойчивости: «ЭУ — это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» (с. 36). Автор утверждает, что, по существу, это функциональная система эмоционального регулирования деятельности.

Отсюда главным критерием эмоциональной устойчивости для многих ученых становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации. О. А. Сиротин (1972) включает в определение эмоциональной устойчивости способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке. В. М. Смирнов и А. И. Трохачев (1974) пишут, что под эмоциональной устойчивостью понимается константность психических и двигательных функций в условиях эмоциогенных воздействий. Я. Рейковский (1979) определяет эмоциональную устойчивость как способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций. Ю. Н. Кулюткин и Г. С. Сухобская (1996) считают, что она проявляется в том, «насколько терпеливым и настойчивым является педагог при осуществлении своих замыслов, насколько характерны для него выдержка и самообладание даже в самых стрессовых ситуациях, насколько он умеет держать себя в условиях отрицательных эмоциональных воздействий со стороны других людей» (с. 169). Н. А. Аминов (1988) приписывает высокую эмоциональную устойчивость тем лицам, которые «лучше осуществляют контроль своих собственных эмоциональных реакций» (с. 76).

В данных высказываниях за эмоциональную устойчивость по существу принимается *способность подавлять эмоциональные реакции, т. е. «сила воли», проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности.*

Не случайно К. К. Платонов (1984) подразделяет эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевую (степень волевого владения человеком своими эмоциями), эмоционально-моторную (устойчивость психомоторики) и эмоционально-сенсорную (устойчивость сенсорных действий).

Еще один подход в понимании эмоциональной устойчивости имеется у П. Б. Зильбермана (1974), который под этим понятием понимает «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» (с. 152). Сходна и позиция Б. Х. Варданяна (1983), который определяет эмоциональную устойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» (с. 542).

М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко (1990) понимают эмоциональную устойчивость как качество личности и психическое состояние, обеспечивающее целесообразное поведение в экстремальных ситуациях. По мнению авторов, «такой подход позволяет вскрывать предпосылки эмоциональной устойчивости, кроющиеся в динамике психики, содержании эмоций, чувств, переживаний, а также диалектически устанавливать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач» (с. 112).

Однако этот подход имеет и слабые стороны, которые отмечают М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко. По этому поводу они пишут: «Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, очень важно определить место и роль в нем собственно эмоционального компонента. В противном случае трудно избежать отождествления эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке. Другими словами, соотнося результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью, нельзя не учитывать, что успех выполнения необходимых действий в сложной обстановке обеспечивается не только ею, но многими личными качествами и опытом человека» (с. 107).

Можно согласиться с необходимостью интегральной характеристики человека, действующего в напряженной эмоциональной ситуации. Однако для такой характеристики имеется другое название — *надежность.*

Различия в механизмах устойчивости человека к действию эмоциогенного фактора (например, однообразия впечатлений) при развитии эмоционального состояния (например, через какое время появляются скука, апатия, сопровождающие состояние монотонии) и при проявлении самообладания во время переживания страха (смелости, решительности) очевидны. Поэтому вряд ли целесообразно объединять эти, в сущности различные психологические феномены, под общим названием, что имеет место у П. Б. Зильбермана. Так, рассматривая эмоциональную устойчивость как адапта-

цию к эмоционально значимой ситуации, он выделяет две стадии. Первая — эмоциональной реактивности — характеризуется вегетативными сдвигами, возникающими в организме под влияние эмоциогенного воздействия. Вторая стадия — эмоциональная адаптация к возникшим в организме сдвигам вегетатики. Ее смысл состоит в подавлении возникших вегетативных сдвигов и саморегуляции, направленной на сохранение целесообразного поведения. Но саморегуляция — это волевой процесс и тогда становится неясным, чем является эмоциональная устойчивость — волевым свойством личности или эмоциональным.

Делаются попытки выявить общие факторы, влияющие на «эмоциональную устойчивость» человека. О. А. Сиротин (1974), например, выявил связь «эмоциональной устойчивости» с силой и подвижностью нервной системы. О. Н. Лукьянова и др. (1975), изучая зависимости между эффективностью деятельности при разной степени эмоционального напряжения и свойствами нервной системы, установили, что группа эмоционально устойчивых по сравнению с эмоционально неустойчивыми в ситуации напряжения характеризуется большей лабильностью и относительной слабостью нервной системы. По Р. И. Аллагулову (1971), эмоциональная устойчивость имеет отрицательную связь с силой нервной системы. С. А. Изюмова и Н. А. Аминов (1978) обнаружили связь эмоциональной устойчивости с высокой лабильностью и активированностью (последняя рассматривается как баланс нервных процессов), но не выявили связей с силой нервной системы. По данным Г. Б. Суворова (1981), использовавшего опросник Кеттелла (форма А), у лиц с хорошей контролируемостью эмоций сила нервной системы и инертность торможения выражены в большей степени, чем у лиц с плохой контролируемостью эмоций. Л. М. Аболин (1976) отмечает, однако, что связь эмоциональной устойчивости со свойствами нервной системы выявляется только у молодых спортсменов. У опытных эмоциональная устойчивость базируется на особенностях психической организации действий (планировании, ориентировочных действиях, игровых двигательных действиях). Следовательно, у первых проявляется природная эмоциональная устойчивость, а у вторых — обусловленная опытом, умениями.

Различия в выявленных связях объясняются, очевидно, тем, что и эмоциональная устойчивость и сила нервной системы измерялись разными способами

С моей точки зрения, об истинной эмоциональной устойчивости следует говорить в том случае, когда определяются:

1) время появления эмоционального состояния при длительном и постоянном действии эмоциогенного фактора (например, время появления состояния монотонии и эмоционального пресыщения при выполнении однообразной работы); чем позднее появляются эмоциональные состояния, тем выше эмоциональная устойчивость;
2) сила эмоциогенного воздействия, которая вызывает определенное эмоциональное состояние (страх, радость, горе и т. п.); чем больше должна быть сила этого воздействия (например, значимость потери или успеха), тем выше эмоциональная устойчивость человека.

Кроме того, *не существует «общей» эмоциональной устойчивости. К различным эмоциогенньш факторам эта устойчивость будет разной.* Поэтому корректнее было бы говорить не об эмоциональной устойчивости, а об устойчивости личности к конкретному эмоциогенному фактору (например, о монотоноустойчивости).

8.5. Экспрессивность

Проявление эмоций у людей индивидуально, в связи с чем говорят о такой личностной характеристике, как *экспрессивность.* Чем более выражает человек свои эмоции через мимику, жесты, голос, двигательные реакции, тем больше у него выражена экспрессивность. Экспрессивность является интегральной функцией двух слагаемых: степени выражения (силы) эмоций и контроля человека за их выражением.

По степени проявления экспрессии (в частности, на лице) выделяют гипомимию и гипермимию.

Гипомимия (амимия) означает отсутствие или ослабление мимики, жестикуляции, обеднение выразительных средств речи, монотонность интонации, потухший, ничего не выражающий взгляд.

Гипермимия связана с чрезмерным оживлением средств выражения эмоций, с обилием ярких и быстро сменяющихся экспрессивных актов. Она встречается в разных формах и обусловлена многими причинами.

Часто гипермимия выражается в беспричинном смехе подростков. Девочки в переходном возрасте «покатываются со смеху». Хихиканье, переходящее в гоготанье — обычное явление у подростков. Оно может скрывать застенчивость.

Другим проявлением гипермимии является манерность поз и вычурность движений, особенно у детей с аутизмом.

8.6. Эмоциональность как интегральное свойство человека

Эмоциональность как свойство (черта) личности упоминалась еще Гиппократом, когда он говорил о холерическом типе темперамента. В конце XIX века П. Малапер (Malapert, 1897) выделял особый тип эмоциональных людей наряду с апатичными и страстными. Г. Хейманс и Е. Вирсма (Heymans, Wiersma, 1908, 1909) выделили три главных фактора личности: эмоциональность, активность и реактивность. Об эмоциональности они судили по тому, как близко к сердцу принимает человек пустяки, восторгается он или плачет по незначительному поводу.

Рассматривая характеристики эмоций с позиции индивидуальной психологии, характера, А. Ф. Лазурский поставил вопрос: «Можно ли говорить *вообще* о силе, возбудимости и продолжительности чувств у данного человека? Не правильнее ли будет сказать, что такие-то чувства у него отличаются значительной силой и возбудимостью, тогда как другие, наоборот, очень слабы и трудно возбудимы?» И далее дает на него следующий ответ: «Сам по себе факт, что различные чувства свойственны разным людям в неодинаковой степени, не подлежит, разумеется, никакому сомнению. Действительно, многие люди более склонны испытывать чувство гнева, чем чувство радости; у многих эгоистические чувства развиты гораздо сильнее, чем альтруистические. Очевидно также, что те чувства, которые наиболее свойственны данному индивидууму, возбуждаются у него гораздо легче и могут достигнуть гораздо большей интенсивности, чем все остальные» (1995, с. 141-142). Таким образом, Ла-

зурский обозначил в отечественной психологии феномен, который гораздо позже стал рассматриваться как свойство человека — эмоциональность.

Первоначально эмоциональность чаще всего понималась как эмоциональная возбудимость (отзывчивость человека на эмоциогенные ситуации) и реактивность. П. Фресс, например, дал следующее определение эмоциональности: «Эмоциональность как черта личности — это чувствительность к эмоциогенным ситуациям» (1975, с. 181). Термин «эмоциональность», по Фрессу, употребляется как синоним гиперэмоциональности, т. е. как проявление более частых и более сильных эмоциональных реакций, чем это обычно свойственно людям.

Об эмоциональной возбудимости говорил Б. М. Теплов (1946), понимая под ней быстроту возникновения чувств (эмоций) и их силу. В. С. Мерлин (1973) в темпераменте выделил два эмоциональных свойства: эмоциональную возбудимость и силу эмоций. Первое свойство означает эмоциональную отзывчивость, второе — энергетическую сторону возникающих эмоций. Таким образом, и П. Фресс, и Б. М. Теплов, и В. С. Мерлин отмечают в эмоциональности ее динамическую сторону.

Такого же понимания эмоциональности придерживаются и другие психологи (Иванов, 1995; Ковалев, 1973). В то же время, характеризуя типы темперамента, Б. М. Теплов и А. Г. Ковалев отмечали присущие этим типам преобладающие эмоции: гневливость и агрессивность холерика, веселость и жизнерадостность сангвиника (замечу, что эти характеристики людей с разным типом темперамента явно устарели, как и понимание самих этих типов).

П. В. Симонов (1970) на основании соотношения различных эмоций предложил новую классификацию типов темперамента:

— соотношение гнев > радость > страх наиболее близко холерическому темпераменту;

— соотношение радость > гнев > страх более присуще сангвинику;

— соотношение страх > радость > гнев более присуще меланхолику.

Каково соотношение этих эмоций для флегматика, автор не указывает.

Эмоциональность как качественную характеристику гиперэмоциональности рассматривает и Г. Крейг (2000). Для нее эмоциональность — это склонность легко поддаваться страху и гневу.

В. Д. Небылицын (1971) тоже рассматривал эмоциональность как одно из свойств темперамента. Уровень эмоциональности человека он определял как способность к эмоциональному переживанию (с учетом модальности этого переживания). В более ранней работе (1964) он дает развернутое определение эмоциональности как обширного комплекса свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений.

В качестве основных характеристик эмоциональности он выделяет впечатлительность, импульсивность и эмоциональную лабильность. *Впечатлительность* выражает аффективную восприимчивость человека, чуткость его к эмоциогенным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональных реакций там, где для других такой почвы не существует. Речь, следовательно, идет об эмоциональной возбудимости. *Импульсивность* Небылицын рассматривает как быстроту, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их (замечу, что я не согласен с пониманием импульсивности как рефлекторной реакции на возникшее эмоциональное

возбуждение). Под *эмоциональной лабильностью* он понимает быстроту, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Теоретические и в значительной степени абстрактные положения, высказанные В. Д. Небылицыным, в конкретных исследованиях начала воплощать А. Е. Олыпанникова. Прежде всего, в основу эмоциональности она положила знак и модальность эмоций. Основываясь на физиологических данных, она первоначально выделила три основные эмоции: удовольствие—радость, гнев и страх. Позднее, в качестве самостоятельной эмоции к этой триаде, добавилась печаль. В словаре «Психология» (1990) Ольшанникова рассматривает эмоциональность значительно шире, как свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

Содержательные аспекты эмоциональности отражают явления и ситуации, имеющие особую значимость для человека. *Качественные свойства* эмоциональности характеризуют отношение индивида к явлениям окружающего мира и находят свое выражение в знаке и модальности доминирующих эмоций. Это Та характеристика, которую Э. Кречмер (1995) относил к типам конституции, а именно к пикническому типу со свойственным ему циклоидным темпераментом — от постоянного повышенного, веселого настроения у маниакальных субъектов до постоянно сниженного, печального и мрачного состояния духа у депрессивных субъектов. К *динамическим свойствам* эмоциональности Ольшанникова относит особенности возникновения, протекания и прекращения эмоциональных процессов и их внешнего выражения (экспрессию). Вслед за В. Д. Небылицыным, она считает эмоциональность одной из основных составляющих темперамента.

Э. А. Голубева (1983) также пишет, что «эмоциональность — это и черта темперамента, и характеристика индивида со стороны эмоциональной сферы» (с. 20).

Возникает, однако, вопрос, на котором акцентировал внимание А. Ф. Лазурский: какие имеются связи и отношения между различными характеристиками и свойствами эмоциональности? По этому поводу Лазурский писал: «Многочисленные факты и наблюдения, собранные главным образом авторами, писавшими о темпераментах, убеждают нас в том, что существует, по-видимому, тесная связь между значительной возбудимостью чувствований, с одной стороны, и *изменчивостью, неустойчивостью* их — с другой. Сангвиники, которые из всех темпераментов обладают наиболее легко возбудимыми чувствами (Лазурский, очевидно, спутал их с холериками. — *Е. И.),* отличаются в то же время и крайним непостоянством; легко вспыхивая, они так же легко и остывают... Как у холериков, так и у сангвиников чувства отличаются значительной возбудимостью, но у сангвиников они всегда бывают крайне поверхностны, в то время как у холериков они могут достигать необычайной силы и яркости» » (1995, с. 144).

Из этого описания следует, что в зависимости от типа темперамента у людей могут различаться соотношения между свойствами эмоциональности. Однако этот вывод базируется на наблюдениях за эмоциональным поведением людей, а не на экспериментально полученных фактах. Поэтому особый интерес представляют работы, в которых эмоциональность и ее характеристики изучались с помощью экспериментальных методов.

А. Кепалайте (1982) выявлены связи между легкостью возникновения положительных эмоций и их устойчивостью *(Кг* = 0,598, $p < 0{,}01$), а также легкостью воз-

никновения и стеничностью {$Kг$ = 0,34, $p < 0,05$). Между устойчивостью и стеничностью связь не обнаружена (все свойства эмоциональности изучались с помощью разработанного автором опросника). Следовательно, чем легче возникает положительная эмоция, тем дольше она сохраняется.

Кроме того, Кепалайте показано, что у испытуемых, для которых характерен постоянный положительный эмоциональный фон (оптимизм), баллы были выше по всем изучавшимся свойствам (легкости возникновения положительной эмоции, ее продолжительности, стеничности), чем у испытуемых, которые характеризовались постоянным отрицательным эмоциональным фоном (пессимизмом). В какой-то мере это является ответом на вопрос, одинаково ли выражены эмоциональные свойства для эмоций любого знака или для положительных эмоций существует одна выраженность эмоциональных свойств, а для отрицательных эмоций — другая. Исходя из данных Кепалайте можно предположить, что судить о степени эмоциональности человека без учета преобладающей у него эмоции нельзя, так как по одной эмоции он может оказаться высоко эмоциональным, а по другой — нет. Тем самым ставится под сомнение наличие общей эмоциональности. В пользу этого свидетельствует и тот факт, что, по данным ряда авторов, позитивная эмоциональность как черта личности относительно независима от негативной эмоциональности как черты личности. Человек может иметь высокие или низкие показатели как по одной из них, так и по обеим (Dinner, Emmons, 1984).

В поисках общего фактора эмоциональности некоторые авторы использовали факторный анализ. Например, К. Берт (Burt, 1950) выделил такой фактор, составляющий до 50 % общей дисперсии, причем его вес был большим у детей, чем у взрослых.

Л. М. Аболин (1975) пытался выяснить (на футболистах), имеется ли связь между эмоциональной возбудимостью и эмоциональной устойчивостью. Эмоциональная возбудимость определялась им с помощью вегетативных показателей, а эмоциональная устойчивость спортсменов оценивалась тренерами. Связи между этими эмоциональными свойствами выявлено не было.

Изучение связи между различными характеристиками эмоциональности (возбудимости, интенсивности, длительности и влиянием на эффективность деятельности), осуществленное мною совместно с В. Г. Пинигиным, обнаружило их наличие между всеми этими показателями (табл. 8.3).

Из этих данных можно сделать вывод, что эмоциональность как интегральное свойство личности или темперамента действительно имеет место, так как чем выше эмоциональная возбудимость, тем больше интенсивность возникающих эмоций и тем дольше они сохраняются. Другой вывод состоит в том, что чем больше выражена эмоциональность, тем большее влияние на ухудшение эффективности деятельности она оказывает. Следует, однако, отметить, что эти корреляции обнаруживаются не на всех выборках. Наиболее устойчивой является связь между эмоциональной возбудимостью и интенсивностью переживаемых эмоций. У лиц женского пола корреляции обнаруживаются реже, чем у лиц мужского пола.

В то же время оценки каждого из свойств собственной эмоциональности оказываются разными. Выше всего оценивается интенсивность эмоций, меньше — их длительность и быстрота и легкость их возникновения (табл. 8.4).

Таблица 8.3

Корреляции между выраженностью различных свойств эмоциональности (по самооценкам испытуемых)

Свойство	Возбудимость	Интенсивность	Длительность	Эмоциональная устойчивость
Возбудимость	X	0,371 p < 0,001	0,276 p<0,01	0,202 p < 0,05
Интенсивность	0,399 p< 0,01	X	0,289 p< 0,01	0,229 p < 0,05
Длительность	0,462 p<0,01	0,218 –	X	0,223 p < 0,05
Эмоциональная устойчивость	0,466 p< 0,01	0,471 p< 0,01	0,361 p < 0,05	X

Из данных таблицы видно, что по всем свойствам женщины оценивают свою эмоциональность выше, чем мужчины.

Кроме того, в этом исследовании были выявлены положительные корреляции между свойствами эмоциональности и выраженностью отрицательных эмоций различных модальностей, определенной по методике Л. И. Рабинович (табл. 8.5). Отсюда можно сделать вывод, что чем больше выражены отрицательные эмоции, тем легче они возникают, интенсивнее и дольше переживаются. Этот вывод аналогичен тому, который сделан А. Кепалайте в отношении положительных эмоций.

Обращает на себя внимание практическое отсутствие связей свойств эмоциональности с выраженностью эмоции радости в группе мужчин и наличие отрицательных связей — в группе женщин. Это можно объяснить тем, что вопросник на определение свойств эмоциональности был составлен мною в основном по поводу переживания отрицательных эмоций. Следует также отметить малое количество связей с эмоциями различных модальностей такого свойства эмоциональности, как длительность переживания эмоций.

В то же время между выраженностью эмоций различных модальностей корреляций не так много, особенно в женской выборке (табл. 8.6).

Таким образом, получены данные, говорящие как за, так и против понимания эмоциональности как единого (интегрального) эмоционального свойства личности.

Таблица 8.4

Оценка различных свойств собственной эмоциональности, баллы

Испытуемые	Возбудимость	Интенсивность	Длительность	Эмоциональная неустойчивость
Мужчины, п = 141	2,4	4,3	2,0	3,0
Женщины, п = 53	3,8	5,7	2,8	3,6

Таблица 8.5

Корреляция выраженности свойств эмоциональности с выраженностью эмоций различной модальности

Обследованные группы мужчин (n = 101)				
Свойство эмоциональности	**Радость**	**Гнев**	**Страх**	**Печаль**
Возбудимость	**0,20** **p** < 0,05	0,50 p < 0,001	0,27 p<0,01	0,43 p<0,001
Интенсивность	**0,07** –	0,41 p < 0,001	0,36 p < 0,001	0,38 p < 0,001

Очевидно, выраженность таких характеристик эмоциональности как легкость возникновения, интенсивность и длительность протекания в отношении различных эмоций (по крайней мере, — положительных и отрицательных) может быть разной. Отсюда *более правильное суждение об эмоциональности можно вынести в том случае, если учитывается знак,* ***а*** *еще лучше — и модальность доминирующей у данного человека эмоции.*

Генезис эмоциональности. П. Фресс задает вопрос: является ли эмоциональность конституциональной (генетически обусловленной) или она представляет собой результат одного или нескольких эмоциональных потрясений?

Рассмотрение эмоциональности как свойства темперамента заставляет говорить о ее генетическом происхождении. Впервые об эмоциональной конституции заговорил Е. Дюпре (Dupre, 1925). Однако он полагал, что такая конституция может быть приобретенной. Это нашло подтверждение в данных Г. Стрэттона (Stratton, 1929), который показал, что больные или перенесшие серьезные заболевания люди сильнее реагируют на ситуации, вызывающие гнев и страх.

В работе А. Е. Ольшанниковой (1974), проведенной на подростках, зависимость эмоциональности от ЭЭГ-коррелятов свойств нервной системы отчетливо не проявилась. А. Н. Ковалев и др. (1976) на основании изучения связи внутренней структуры ЭЭГ с эмоциональностью пришли к выводу о связи «гиперэмотивности» и «радости» со свойством силы—слабости нервной системы. Ю. А. Цагарелли (1977) выявил связь эмоциональности музыкантов-исполнителей с высокой лабильностью и слабостью нервной системы.

В. В. Семенов (1981, 1982) для доказательства генетической обусловленности эмоциональности избрал близнецовый метод: изучение выраженности эмоциональ-

Таблица 8.6

Корреляции между степенью выраженности разных эмоций

Эмоция	**Радость**	**Гнев**	**Страх**	**Печаль**
Радость	x	0,45 p < 0,001	0,14 недост.	0,01 недост.
Гнев	-0,16 недост.	x	0,44 p < 0,01	0,48 p < 0,001
Страх	-0,07 не дост.	0,18 недост.	x	0,51 p < 0,001
Печаль	-0,50 p < 0,001	0,30 не дост.	0,33 **p** < 0,05	x

ности у монозиготных близнецов. Полученные им результаты тоже не однозначны. По некоторым методикам измерения эмоциональности (И. Иранковой, Т. Дембо) наблюдалось большое сходство доминирующих эмоций, а по методике Л. Рабинович сходство между близнецами обнаружено только в отношении эмоции страха. Автор сделал вывод, что не стоит переоценивать роль генетического фактора в проявлении эмоциональности и что оно может определяться и средовыми факторами. Все же есть основание считать эмоциональность в большей мере обусловленной генетически. Так, К. МакКартни, М. Харрис и Ф. Берниери (McCartney, Harris, Bernieri, 1990) нашли сходство в степени эмоциональности у близнецов на протяжении всей их жизни.

Подробный обзор работ зарубежных авторов, изучавших генетическую природу различных проявлений эмоциональности путем сравнения тесноты связей у монозиготных и дизиготных близнецов дан В. В. Семеновым (1983). Обращает на себя внимание случайный выбор разными авторами эмоциональных проявлений и разнообразие получаемых данных: в одних случаях у монозиготных близнецов связи более тесные, чем у дизиготных, в других случаях различий между этими близнецами не найдено. Все же чаще обнаруживалось различие, чем сходство.

Генетическую природу эмоциональных особенностей человека изучают и другим методом: сравниваются эмоциональные особенности у право- и леворуких людей.

Е. Харбург и др. (Harburg et al., 1981) сравнивали некоторые эмоциональные особенности у лиц двух возрастных групп: от 18 до 30 лет и от 40 до 70 лет. В первой группе левши-мужчины имели по сравнению с правшами более высокие показатели по «общей эмоциональности», боязливости, эмоциональной несдержанности (гневливости). У женщин этого возраста различия выявлены только в отношении эмоциональности: у левшей она была выше. Во второй возрастной группе различия между правшами и левшами по этим показателям не были выявлены. Авторы объясняют это социальной адаптированностью левшей после 40 лет. Но если это так, то бóльшая выраженность эмоциональных показателей у левшей является следствием не генетической природы леворукости, а условиями жизни левшей в «праворуком» мире. Возможно, отсюда и больший нейротизм и тревожность мужчин-левшей, выявленные в работах К. Мэски-Тейлор (Mascie-Taylor, 1981), В. Н. Кляйна и др. (1986), В. А. Москвина (1990), и женщин-левшей, выявленные в работе Л. А. Шмаковой и С. Е. Волошенко (1983).

Эмоциональность и когнитивный стиль деятельности. А. И. Палеем (1982,1983) выявлена связь между качественными особенностями эмоциональности, ее модальностной структурой и когнитивным стилем деятельности («аналитичность—синтетичность»). Были обнаружены две тенденции в эмоционально-когнитивных связях. Первая — сочетание «аналитичности» с отрицательной эмоциональностью пассивно-оборонительного рода. Это значит, что чем выше у человека оценки страха и печали (дистресса), тем больше он склонен к операциям обособления, дифференциации, подчеркиванию специфических признаков объектов. Вторая тенденция — сочетание «синтетичности» с отрицательной эмоциональностью активно-экстернального рода. Иначе говоря, чем выше оценки гнева, тем больше человек ориентирован на операции объединения, установления общности, сходства.

В ряде диссертационных исследований изучены и другие аспекты эмоциональности.

Эмоциональность и общительность. О. П. Санникова (1982) изучала связь эмоциональности с общительностью. Она показала, что широкий круг общения, большая

активность общения в сочетании с ее кратковременностью характерны для лиц с положительными эмоциональными установками (доминированием эмоции радости), а узкий круг общения, малая активность общения на фоне устойчивости отношений — для лиц со склонностью к переживанию отрицательных эмоций (страх, печаль). Первые более инициативны в общении. К аналогичному выводу пришли А. И. Крупнов, А. Е. Ольшанникова и В. А. Домодедов (1979). С помощью корреляционного анализа ими была обнаружена связь между эмоцией радости и такими динамическими сторонами общения, как потребность в общении, инициативность, легкость, выразительность общения. Были выявлены отрицательные связи между астеническими эмоциями и активностью общения, в частности между «гневом» и «страхом» и легкостью и широтой круга общения.

Эмоциональность и социокультурная адаптация. М. В. Депенчук (2000) выявлено, что лица (в частности — мужчины) с высокой эмоциональностью хуже адаптируются к социокультурной среде той страны, куда они эмигрировали. Они в меньшей степени овладевают языком страны проживания, хуже ориентируются в местной жизни.

Глава 9

Понимание эмоций другого человека

Понимание эмоций другого человека является важным для процесса общения между людьми как в быту, так и в профессиях типа «человек—человек». Кроме того, визуальное слежение за эмоциональным состоянием человека в процессе осуществления им профессиональной деятельности позволяет вовремя принимать меры по регуляции его состояния, что снижает травматизм на производстве, повышает производительность труда (Зинченко, 1983).

9.1. Понимание эмоций другого и эмоциональные способности

Вопрос о генезисе способности (или целого ряда способностей) понимания эмоций другого во многом дискуссионный. Имеются данные, что уже через девять минут после рождения ребенок может опознавать стимулы, схематически напоминающее лицо (Freedman, 1974). С другой стороны, показано, что чем больше матери обсуждают с трехлетними детьми возникающие у них эмоциональные состояния, тем лучше они, достигнув шестилетнего возраста, распознают эмоциональные проявления незнакомых взрослых (Dunn et al., 1991).

Как отмечает Н. Н. Данилова (2000), с эволюционной точки зрения внешняя экспрессия эмоций была бы бесполезной, если бы люди не могли декодировать эти сигналы и, следовательно, понимать и адекватно реагировать на них. Следовательно, у человека должен быть специальный *механизм их декодирования*. Механизм декодирования экспрессивной информации должен обладать способностью дифференцировать паттерны лицевой экспрессии, а также идентифицировать их как сигналы определенных эмоциональных состояний.

Этот механизм был исследован шведским ученым У. Димбергом (Dimberg, 1988). Он установил, что лицевая экспрессия в зависимости от знака эмоции по-разному влияет на эмоциональное состояние и условнорефлекторные реакции страха у партнеров. Важно, что лицевая экспрессия может воздействовать на уровне подсознания, когда человек не отдает себе отчета в событии и факте его воздействия.

Димберг доказал, что влияние лицевой экспрессии на величину условной вегетативной оборонительной реакции осуществляется автоматически и не зависит от процессов сознания.

Лицевые паттерны особенно сильно действуют на людей, проявляющих социальный страх. При восприятии фотографий они усиливают признаки отрицательных эмоций и ослабляют признаки положительных эмоций.

Очевидно, что пониманию лицевых паттернов различных эмоций способствует то, что реакция на лицевую экспрессию партнера связана с воспроизведением его мимики, т. е. в непроизвольном изменении активности мышц своего лица. Этот процесс подобен «эмоциональному заражению, или резонансу». Таким образом, для распознавания и идентификации паттернов лицевой экспрессии человек использует два канала — *зрительный,* который производит опознание с помощью гностических нейронов нижневисочной коры, и *проприорецептивный,* оценивающий паттерны собственной лицевой экспрессии и служащий обратной связью (подкреплением) реакции на информацию со зрительного канала.

Поскольку доказать наличие у человека врожденных механизмов распознавания эмоций часто бывает трудно, ученые обращаются к изучению этой способности у животных. В ряде исследований показано, что распознавание эмоционального состояния своих сородичей осуществляется животными инстинктивно. Когда самка млекопитающего впервые родит, она «знает» смысл криков, выражающих у ее потомства какое-либо страдание. Н. Тинберген (Tinbergen, 1951) исследовал реакции нескольких видов птиц, воспитанных в изоляции, на силуэт, который изображен на рисунке. Когда силуэт двигался влево, так, что был похож на ястреба с короткой шеей и длинным хвостом, он стимулировал реакцию страха и бегство подопытных птиц. При движении в правую сторону силуэт был похож на безвредного для птиц гуся с длинной шеей и не вызывал никакого страха. В состоянии неподвижности этот силуэт не вызывал у птиц никакой реакции. Тот факт, что подопытные птицы никогда не сталкивались ни с ястребом, ни с гусем, свидетельствует о врожденном механизме распознавания эмоционально значимого для них зрительного стимула.

Несмотря на эти данные некоторые ученые считают, что способность распознавать эмоции даже по лицевой экспрессии не дана человеку от рождения. Известно, что маленькие дети неадекватно воспринимают эмоции других. Эта способность развивается в процессе формирования личности, но не одинаково в отношении разных эмоций. Легче всего распознается ужас, затем по степени убывания отвращение и удивление. Следовательно, пониманию эмоций надо учиться. Это наталкивает ряд ученых на мысль, что существует специальный вид интеллекта — эмоциональный.

Эмоциональный интеллект

Г. Г. Гарскова (1999) пишет, что понятие «эмоциональный интеллект» было введено в научный обиход недавно, Майером и П. Сэловей (Mayer, Salovey, 1990) и получило широкое распространение в англоязычной литературе благодаря работам Д. Големана. Для введения этого понятия было использовано два основания: неоднородность понятия «интеллект» и совершение интеллектуальных операций с эмоциями.

По П. Сэловею, «эмоциональный интеллект» включает в себя ряд способностей: распознавание собственных эмоций, владение эмоциями, понимание эмоций других людей и даже самомотивацию.

Критика этой концепции основывается на том, что в представлениях об эмоциональном интеллекте эмоции подменяются интеллектом. Как полагает Г. Г. Горскова (1999), эта критика не правомерна. Она ссылается на то, что эмоции отражают отношение человека к различным сферам жизни и к самому себе, а интеллект как раз и служит для понимания этих отношений. Следовательно, эмоции могут быть объектом интеллектуальных операций. Эти операции осуществляются в форме вербализация эмоций, основанной на их осознании и дифференцировке. Таким образом, по Горсковой, эмоциональный интеллект — это способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза.

Необходимым условием эмоционального интеллекта, как пишет далее автор, является понимание эмоций субъектом. Конечным продуктом эмоционального интеллекта является принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл. Эмоциональный интеллект продуцирует неочевидные способы активности для достижения целей и удовлетворения потребностей. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью.

Мне представляется, что под эмоциональным интеллектом авторы имеют в виду эмоционально-интеллектуальную *деятельность*.

Т. Рибо посвятил эмоциональной (аффективной) памяти специальную работу (1895), в которой защищал ее существование, используя самые разные аргументы: психологические, физиологические, патологические и др. Приведу эти аргументы так, как они пересказаны П. П. Блонским.

«Единственный критерий, позволяющий на законном основании утверждать существование аффективного воспоминания, это — что оно может быть узнано, что оно носит метку уже испытанного, уже перечувствованного и что, следовательно, оно может быть локализовано в прошлом времени». Но разве мы не сравниваем наши теперешние чувства с прошлыми? Говорят, что любовь не испытывается дважды одинаково, но, «как могли бы это знать, если бы в памяти не оставалось аффективных следов». «"Нет сожаления без сравнения", но "закон контраста, господствующий в жизни чувств, предполагает аффективную память".

«Во всяком комплексе, составляющем воспоминание, аффективный элемент является ***первым,*** сначала расплывчатый, смутный, лишь с какой-то общей меткой: печальной или радостной, ужасающей или агрессивной. Понемногу он определяется появлением интеллектуальных образов и достигает законченной формы». В этих воспоминаниях «аффективное прошлое воскресло и узнано раньше объективного прошлого, которое является додатком».

С физиологической точки зрения неправдоподобно, чтобы репродуцирование касалось только образов, т. е. чтобы в нем участвовали только те нервные процессы, которые соответствуют репродуцированию образов, а остальные бы, в частности имеющие отношения к чувствам, не участвовали: воспоминание стремится восстановить весь комплекс прошлого, в области памяти господствует закон реинтеграции, а отрицание аффективной памяти противоречит этому закону. «Нервные процессы, когда-то принимавшие участие в сейчас возрождающемся физиологическом комплексе и соответствующие аффективным состояниям... стремятся также быть вовле-

ченными в возрождение, следовательно, возбуждают аффективную память». Конечно, надо отдавать себе отчет в том, что «аффективный образ не то, что, например, зрительный образ» (1979, с. 160-161).

Эмоциональная память

Вопрос о наличии эмоциональной памяти тоже дискутируется. Начало его обсуждению положил Т. Рибо, который показал два способа воспроизведения эмоций: аффективное состояние вызывается либо через посредство интеллектуальных состояний (вспоминание ситуации, объекта, с которыми в прошлом была связана эмоция), либо при непосредственном воздействии стимула, вслед за чем в памяти актуализируется связанные с эмоцией ситуации. Теоретически так и может быть. Однако, как замечает В. К. Вилюнас (1990), какой из этих вариантов встречается в каждом конкретном случае, определить трудно, а в реальном потоке сознания по-видимому невозможно.

Кроме того, Рибо выделил «ложную» аффективную память, когда субъект чисто интеллектуально вспоминает, что в данной ситуации он испытывал какую-то эмоцию, но саму эту эмоцию не переживает. Это наблюдается, например, при воспоминании давно прошедших увлечений.

После появления работы Рибо возникли многочисленные споры, вплоть до того, что вообще ставилось под сомнение существование эмоциональной памяти. Отрицающие ее указывали, что когда мы вспоминаем о приятном, интересном, ужасном и т. п. событии, то воспоминание представляет собой образ или мысль, а не чувство (эмоцию), т. е. интеллектуальный процесс. И именно это интеллектуальное воспоминание о прошедшем вызывает у нас ту или иную эмоцию, которая, таким образом, является не воспроизведением бывшей эмоции, а совершенно новой эмоцией. Старая же эмоция не воспроизводится. При этом сторонники последней точки зрения сузили проблему до *произвольного* воспроизведения эмоциональных переживаний, хотя очевидно, что возможно не только непроизвольное запоминание эмоций, но и непроизвольное их воспроизведение (Блонский, 1935; Громова, 1980). П. П. Блонский, например, пишет, что в своей жизни он дважды пережил уже виденное (этот эффект получил название «дежа вю»). При этом второе переживание не было у него интеллектуальным познанием, что он уже видел эту ситуацию. Для него оно было глубоким, грустным и приятным чувством давно и хорошо знакомого чего-то, что не мог вспомнить, но что чувствовалось, как знакомое.

Как отмечает Блонский, разница между впервые испытанной эмоцией и воспроизведенной не только в интенсивности переживания (представляемая эмоция слабее), но и в его качестве. В ряде случаев возбуждается менее дифференцированное, более примитивное эмоциональное переживание. Автор не указывает конкретно, что это за переживание, однако можно полагать, что им является эмоциональный тон ощущений, поскольку опрашиваемые Блонским лица отмечали при воспроизведении возникновение приятного или неприятного переживания и не более того.

В то же время Блонский приходит к выводу, что произвольное воспроизведение чувств (эмоций) почти невозможно, по крайней, мере для многих. А возможно ли непроизвольное их воспроизведение — это экспериментами не решается. Остается только полагаться на самоанализ и рассказы других людей.

Нельзя не отметить и выделенный Блонским эффект следа от сильно пережитой эмоции: она в последующем может возбуждаться и более слабыми стимулами подобного же рода, т. е. становится для человека латентным доминантным очагом, «больной мозолью», случайно задев которую можно вызвать новую сильную эмоциональную реакцию.

По Блонскому, из трех эмоций, которые хорошо запоминаются (страдание, страх и удивление), не все запоминаются одинаково. О запоминании удивления как чувства, пишет он, лучше вообще не говорить: запоминается удивившее впечатление, а чувство удивления по своему характеру не таково, чтобы возбуждаться при однородном стимуле, так как удивление есть эмоциональная реакция именно на новое. Боль и страдание довольно часто воспроизводятся в виде страха, что неудивительно, так как между страхом и болью имеется генетическая связь.

Наличие эмоциональной памяти подвергнуто сомнению уже в наше время П. В. Симоновым (1981). Основанием этому послужили его исследования по произвольному воспроизведению актерами различных эмоций. Вот что пишет Симонов по этому поводу: «Нам не раз приходилось читать о так называемой "эмоциональной памяти". Согласно этим представлениям, эмоционально окрашенное событие не только оставляет неизгладимый след в памяти человека, но, став воспоминанием, неизменно вызывает сильнейшую эмоциональную реакцию каждый раз, когда какая-либо ассоциация напомнит о пережитом ранее потрясении. Доверчиво следуя этой аксиоме, мы просили своих исследуемых вспоминать о событиях их жизни, связанных с наиболее сильными эмоциональными переживаниями. Каково же было наше изумление, когда такого рода намеренные воспоминания только в очень ограниченном проценте случаев сопровождались выраженными сдвигами кожных потенциалов, частоты сердцебиений, дыхания, частотно-амплитудных характеристик электроэнцефалограммы. Вместе с тем воспоминания о лицах, встречах, жизненных эпизодах, отнюдь не связанных в анамнезе с какими-либо из ряда вон выходящими переживаниями, подчас вызывали исключительно сильные и стойкие, не поддающиеся угашению при их повторном воспроизведении объективно регистрируемые сдвиги. Более тщательный анализ этой второй категории случаев показал, что эмоциональная окраска воспоминаний зависит не от силы эмоций, пережитых в момент самого события, а от актуальности этих воспоминаний для субъекта в данный момент. Как тут было не вспомнить чеховского Ионыча, который с иронической усмешкой проезжает мимо дома любимой им некогда девушки, мимо балкона, где он провел ночь в состоянии потрясения и восторга. Стало ясно, что дело не в "эмоциональной памяти" и не в эмоциях самих по себе, а в чем-то другом, скрывающемся за фасадом эмоциональных переживаний» (с. 3-4).

Думается, что этот вывод Симонова излишне категоричен. Во-первых, он сам отмечает, что в определенном количестве случаев вегетативное выражение эмоций при их воспоминании все же отмечалось (это, кстати, подтвердилось и в исследованиях Е. А. Громовой и др., 1980, см. рис. 9.1). Во-вторых, тот факт, что физиологическое отражение эмоций наблюдалось в основном в случаях вспоминания значимых событий не отрицает наличия «эмоциональной памяти», спаянной с событийной памятью. Неудача же с воспроизведением эмоциональных реакций могла быть связана с различной эмоциональностью исследуемых.

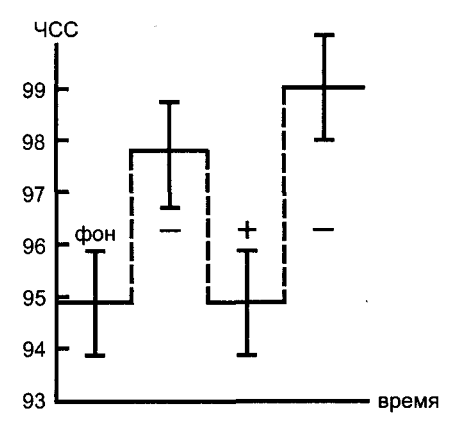


Рис. 9.1. Изменение частоты сокращений сердца (ЧСС) у испытуемого при чередовании эмоционально-отрицательных (-) и эмоционально-положительных (+) воспоминаний (по Е. А. Громовой, 1980)

Не случайно в более поздней работе (Симонов, 1987) он уже не так категорично высказывается по поводу эмоциональной памяти. Так, он пишет: «Об эмоциональной памяти в "чистом виде" мы, по-видимому, вправе говорить только в тех особых случаях, когда ни внешний стимул, спровоцировавший воспоминание, ни извлеченная из памяти энграмма не получают отражения в сознании и возникшая эмоциональная реакция кажется субъекту беспричинной (Костандов, 1983)» (с. 80).

Считается, что произвольное воспроизведение эмоциональных переживаний дается человеку с трудом. Однако П. П. Блонский, например, пришел к выводу, что произвольное воспроизведение эмоций почти невозможно для многих людей, однако нельзя опровергнуть тот факт, что эмоциональная память может воспроизводиться непроизвольно. Вероятно, именно непроизвольное воспроизведение эмоций имеет место в случаях, о которых говорит У. Джемс. У. Джемс, наоборот, отметил одну характерную особенность эмоциональной памяти: «Человек может даже приходить в большую ярость, думая о нанесенном ему оскорблении, чем непосредственно испытывая его на себе, и после смерти матери может питать к ней больше нежности, чем при ее жизни» (1991, с. 273).

Еще один спорный вопрос: какие эмоциональные переживания лучше запоминаются — положительные или отрицательные? Среди западных психологов в первой четверти XX века получила распространение точка зрения, что лучше сохраняются в памяти положительные эмоции (Ebbinghaus, 1905; Фрейд, 1925). З. Фрейд обосновывает это вытеснением из памяти всего, что вызывает тягостные ощущения. Однако эксперименты, подтверждающие это положение, были не всегда безупречными и вызывали критику многих психологов. Например, П. Янг (Young, 1933) критиковал исследования с запоминанием слов приятного и неприятного содержания, указывая на смешение действительного переживания с «холодным познавательным пониманием» приятного и неприятного.

В противовес взглядам западных психологов П. П. Блонский (1935) доказывал, что лучше запоминаются отрицательные эмоции, и подкреплял свой тезис как рассуждениями о биологической целесообразности этого, так и рядом исследований. Так, он пишет, что животное, забывающее то, что причиняет ему страдание, обречено на быструю гибель. С этим постулатом трудно спорить. Но трудно не согласиться и с его оппонентами, которые видят в более легком забывании неприятного полезный для жизни эффект — охрану от болезненных переживаний.

Я полагаю, что спор этот возник по недоразумению. Спорящие стороны не учли, что *запоминание,* о котором они все время говорят, приводя жизненные примеры, по существу ими не обсуждалось. Речь и у З. Фрейда, и у П. П. Блонского шла о *воспоминании* приятного и неприятного. В отношении же последнего реальная картина оче-

видно сложнее, чем это представлял себе Блонский. Так, он сам отмечает, что чем ближе события (например, случившиеся вчера), тем чаще вспоминается приятное, чем неприятное, а чем дальше (например, что было в детстве), тем чаще вспоминается неприятное, чем приятное. Приятное чаще вспоминают те, кто неудовлетворен теперешним своим положением (например, неудачники, старики). Отсюда может быть правым и Фрейд со своим постулатом «вытеснения» негативного, т. е. желания его забыть или, в крайнем случае, стараться не вспоминать; ведь он имел дело именно с неудовлетворенными жизнью людьми.

Е. А. Громова (1980) отмечает, что одним из свойств эмоциональной памяти является ее постепенная эволюция во времени. Вначале воспроизведение пережитого эмоционального состояния является сильным, ярким. Однако с течением времени это переживание становится все слабее. Эмоционально окрашенное событие легко вспоминается, но уже без переживания эмоции, хотя и с некоторым аффективным отпечатком: недифференцированным переживанием приятного или неприятного. С моей точки зрения это означает, что *эмоция редуцируется до эмоционального тона впечатлений.*

При этом наблюдается некоторая генерализация процесса. Если первоначальная эмоция была вызвана каким-то определенным раздражителем, то со временем память о ней распространяется на другие сходные раздражители. П. П. Блонский делает заключение, что при такой генерализации эмоционального переживания происходит снижение способности дифференцировки порождающих его стимулов. Например, если ребенка в детстве напугала какая-то определенная собака, то будучи взрослым, человек боится собак вообще.

Память о пережитой боли сохраняется очень долго (кроме родовых болей). Этот страх заставляет предпочесть людей удалить зуб, чем лечить его с помощью бормашины, знакомство с которой состоялось еще в раннем детстве (Б. М. Федоров, 1977).

П. П. Блонский приводит примеры влияния эмоциональной памяти на формирование характера. Ужасное наказание в детстве может сделать человека боязливым, постоянная память о пережитом несчастье — меланхоличным и т. д.

Интересные данные, свидетельствующие об эмоциональной памяти, приведены Ю. Л. Ханиным (1978) о запоминании спортсменками и спортсменами своей тревоги перед соревнованиями и во время них. В одном случае гимнасткам было предложено оценить свое состояние за час до начала соревнования и перед каждым из четырех снарядов гимнастического многоборья. Затем через 18 дней каждая гимнастка по своим воспоминаниям ретроспективно оценила, «как она себя чувствовала за час до начала соревнования и перед каждым снарядом». Оказалось, что ретроспективные и реальные оценки ситуативной тревоги были достаточно близки между собой. Коэффициенты корреляции были особенно велики в отношении переживаний перед теми снарядами, которых гимнастки боялись больше всего.

На основании результатов, полученных Ханиным, можно предполагать, что у женщин эмоциональная память лучше, чем у мужчин. К такому выводу склоняют следующие факты.

Группе женщин — прыгунов в воду было предложено за 20 дней до важных соревнований оценить ретроспективно на основании своего прошлого опыта с помощью шкалы ситуативной тревожности «свое состояние перед ответственными соревнованиями». Затем непосредственно перед соревнованиями (за два часа до начала выступления) с помощью шкалы ситуативной тревожности был измерен реально на-

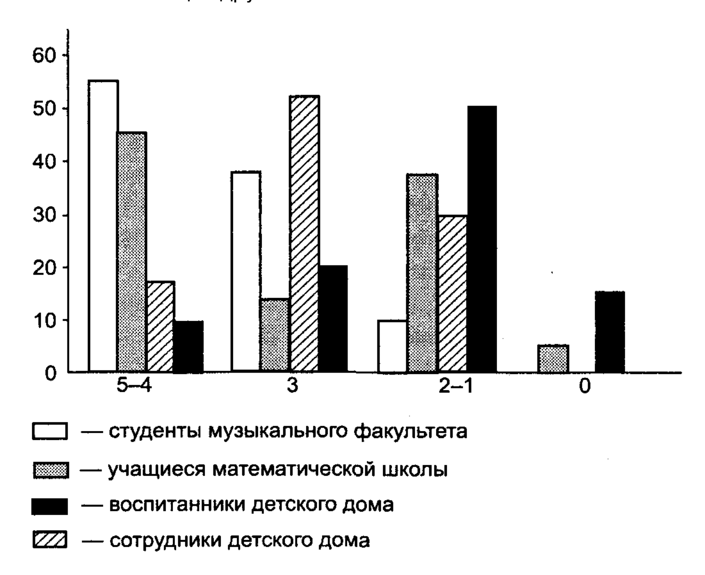


Рис. 9.2. Число правильно опознанных эмоций в разных выборках испытуемых

По вертикали — процент случаев, по горизонтали — число опознанных эмоций

блюдаемый уровень тревоги. Оказалось, что между этими двумя показателями существует тесная корреляция. У мужчин же в результате проведения такого же исследования достоверной корреляции не было выявлено.

Правда, выявленные различия между мужчинами и женщинами в запоминании своих переживаний могут быть объяснены худшей у мужчин, чем у женщин, рефлексией и меньшей у мужчин, чем у женщин, выраженностью, тревоги, но все это тоже нуждается в доказательстве.

Следует отметить, что термин «эмоциональная память» не всегда используется адекватно. Например, Б. Б. Коссов (1973) говорит об эмоциональной памяти шахматистов, а на самом деле им изучалось влияние эмоции на запоминание (как эмоциональное возбуждение влияет на запоминание позиций в партии).

Эмоциональный слух

Этот термин введен В. П. Морозовым (1991) и означает способность опознания эмоций по речи и пению человека. О том, что такая способность существует, может свидетельствовать тот факт, что между эмоциональным слухом и речевым слухом отсутствует корреляция. Поэтому «эмоциональная глухота» может встречаться и у людей с хорошо развитым восприятием речи. Эмоциональный слух — филогенетически более древняя способность. В пользу существования этой способность, свидетельствует и то, что испытуемые разного возраста, пола и профессии показали существенные различия в правильности опознания эмоций — от 10 до 95 %. Было выявлено, что музыканты и вокалисты обладают более развитым эмоциональным слухом. В связи с этим эмоциональный слух стал рассматриваться как один из критериев художественной одаренности, который стал использоваться на приемных экзаменах в консерваторию. В контексте обсуждаемого в этом параграфе вопроса важно не то, на-

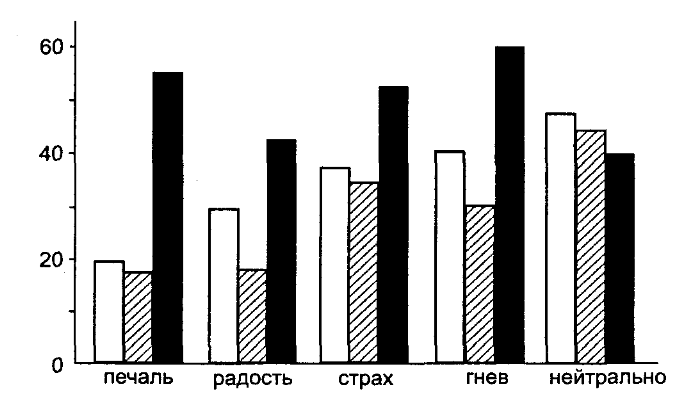


Рис. 9.3. Распределение выборки испытуемых (студенты музыкального факультета) в связи с доминирующим к началу эксперимента эмоциональным фоном

Триада, соответствующая каждому эмоциональному фону, состоит из числа адекватно опознанных эмоций (светлый фон), где число вертикальных столбиков соответствует количеству адекватно опознанных эмоций, а также из значений показателя эмпатии (заштрихованные столбики) и значений уровня ситуативной тревожности (черные столбики). По вертикали — условные единицы

сколько эмоциональный слух пригоден для профотбора, а насколько он помогает опознавать эмоции человека.

А. Х. Пашина (1992) показала, что одинаковый у двух субъектов процент опознания всех эмоций может быть при разном количестве правильно опознанных эмоций. В связи с этим она выдвинула представление о структуре эмоционального слуха. Ею было установлено, что испытуемые по-разному опознают количество предъявленных эмоций: одни — все пять, другие — четыре, третьи — три и т. д. Больше всего опознают эмоций музыканты, затем учащиеся математической школы, еще меньше — работники детского дома и самое меньшее число правильных опознаний было у учащихся выпускного класса детского дома (рис. 9.2).

Эти данные свидетельствуют о том, что эмоциональный слух зависит от опыта, приобретаемого людьми в процессе общения. Но, с другой стороны, имеются лица, которые и без опыта способны опознать все пять эмоций, что говорит в пользу того, что эмоциональный слух может быть и врожденным.

Различия между выборками обнаружились и по виду эмоций, которые основная часть испытуемых каждой выборки определяет с максимальной по сравнению с другими эмоциями вероятностью. Так, студенты музыкального факультета с большей точностью идентифицировали «радость» и «нейтрально». Восемьдесят пять процентов учащихся-«математиков» лучше определяли «нейтрально», а затем — «радость». Сотрудники детского дома лучше идентифицировали «нейтрально» и «печаль». У воспитанников детского дома на первом месте были «страх» и «нейтрально». Это наводит на мысль, что лучше опознается то, что переживается самим испытуемым.

Пашина выявила, что лица, которые распознают только одну эмоцию, отличаются низким уровнем эмпатии и нормальным уровнем тревожности, а те, кто распознает все пять эмоций, имеют достаточно высокий уровень эмпатии и очень высокую ситуативную тревожность. Кроме того, имеет значение, какой в данный момент у испытуемого эмоциональный фон, т. е. какую эмоцию он переживает в данный момент (рис. 9.3).

9.2. Информация, используемая человеком при опознании эмоций других людей

Обсуждение этого вопроса связано с так называемыми «когнитивными схемами эмоций», т. е. с установлением того набора признаков, с помощью которого можно судить о наличии той или иной эмоции. Сопоставление совокупности наблюдаемых признаков со схемой позволяет идентифицировать эмоцию. При этом предполагается, что ни один из признаков не является жестко привязанным к определенной эмоции, а ее идентификация осуществляется на вероятностной основе.

В отличие от опознания собственной эмоции, где ведущим признаком является субъективное переживание эмоции, опознание эмоций других людей осуществляется, в основном, по внешним проявлениям эмоций: мимике и позе, изменению речи и голоса, поведения, вегетативным реакциям. Учитываются также *антецеденты,* т. е. что предшествует и является причиной эмоций: ситуация в ее взаимодействии с имеющейся у человека целью (Frijda, 1986). Таким образом, если наблюдатель представляет себе ситуацию, в которой оказался человек, его цель в данный момент и внешние проявления эмоции, то он имеет достаточно информации, чтобы опознать эмоцию. Следует отметить, что в отечественной психологической литературе этот вопрос обсуждался А. С. Золотняковой (1964), которая показала, что для пятилетнего ребенка средства, выражающие экспрессию, становятся сигнальными только в контексте действия и ситуаций.

Показателен в этом отношении и эксперимент, поставленный М. Шерманом (Scherman, 1927,1928). Он снял на кинопленку эмоции детей в возрасте нескольких дней (у которых эмоциональные реакции еще не дифференцированы) в четырех ситуациях: падение с небольшой высоты, укол булавкой, ограничение движений головы и проявления голода. Затем этот фильм демонстрировался кормилицам, врачам, студентам при трех различных условиях:

1) фильм демонстрировался полностью, наблюдатели видели и ситуацию, и ответ;
2) демонстрировались только эмоциональные реакции;
3) демонстрировались эмоциональные реакции, предваряемые неадекватной ситуацией.

Кроме того, наблюдателям показывали самих детей. Стимуляция осуществлялась за экраном, который быстро убирали.

При первом условии, когда интерпретации наблюдавшейся эмоции предшествовало знание ситуации, почти все наблюдатели правильно опознавали эмоции новорожденных. При втором варианте, как и последнем, когда показывали самих детей, наблюдатели чаще всего говорили о гневе. В третьем варианте наблюдатели называли эмоции, соответствовавшие показываемым ситуациям, а не экспрессии младенцев. Так, если реакции ребенка на ограничение движений головы (гневу) предшествовала ситуация падения, то наблюдатели определяли эту эмоцию как страх.

Таким образом, очевидно, что в восприятии эмоций других большое значение имеют условнорефлекторные связи, образовавшиеся в онтогенезе между ситуацией и сопутствующей ей эмоцией и эффект каузальной атрибуции. Образуются так называемые «эмоционально-когнитивные» комплексы (аффективно-когнитивные структуры, по К. Изарду).

Н. Д. Былкина и Д. В. Люсин (2000) отмечают, что люди дают разные эмоциональные реакции на одни и те же ситуации, даже если цели у них одинаковые. Нет и од-

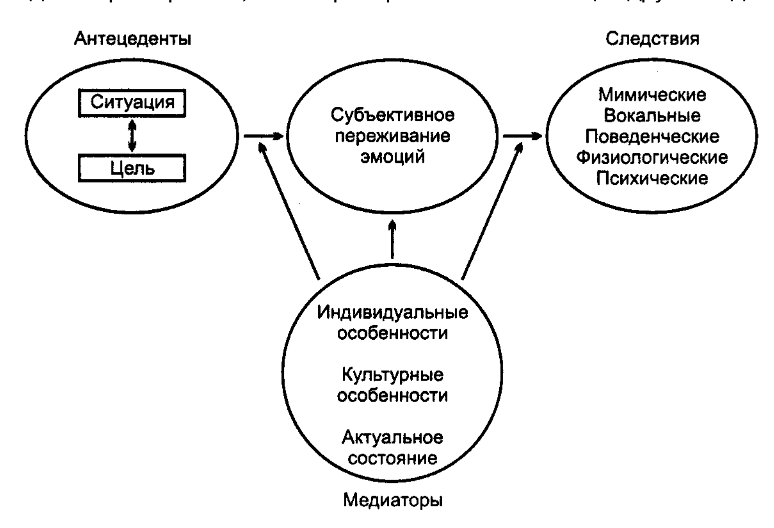


Рис. 9.4. Когнитивная схема эмоций

нозначных связей между эмоцией и ее внешним выражением. Поэтому для идентификации эмоций других людей необходимо учитывать дополнительную информацию о некоторых промежуточных переменных, таких как индивидуальные особенности человека, культурные особенности того сообщества, к которому он принадлежит, актуальное физическое и психическое состояние наблюдаемого человека. Эти промежуточные переменные авторы называют *медиаторами.*

В результате Былкина и Люсин предложили собственную когнитивную схему эмоций (рис. 9.4). Замечу, что название схемы не соответствует ее цели; по существу, это не схема эмоций, а схема *опознания* эмоций.

Авторы отмечают, что они не рассматривают данную схему как окончательную и наиболее полную. Однако она является удобной моделью, позволяющей проследить развитие с возрастом организации знаний об эмоциях. Здесь надо уточнить, что данная модель позволяет лишь разработать на ее основе методики выявления этих знаний, но сама по себе эти знания не выявляет. Именно это и сделали Н. Д. Былкина и Д. В. Люсин, но разработанная ими методика была направлена не столько на выявление знаний об эмоциях, сколько на выяснении роли (значимости) при идентификации эмоции ее причины (антецедента), ее внешнего выражения и медиаторов. Иначе говоря, методика должна была показать, какие из этих трех факторов учитывают дети разного возраста при идентификации положительных и отрицательных эмоций.

9.3. Модели характеристик, по которым распознаются эмоции других людей

Весьма важен вопрос: с опорой на какие характеристики эмоций человек их распознает и дифференцирует? В. Вундт (1896) утверждал, что всю систему чувств можно

определить как многообразие трех измерений (ощущений): удовольствие—неудовольствие, расслабление—напряжение и спокойствие—возбуждение (рис. 9.5). Таким образом, им была сформулирована многомерная модель эмоций, руководствуясь которой человек опознает и различает эмоции.

Многомерная модель эмоций рассматривает все эмоции в многомерном пространстве, ограниченным числом переменных (координат): негативность — позитивность, сила — слабость, активность — пассивность. Адекватным методом для многомерной модели является метод многомерного шкалирования (ММШ). Суть этого метода состоит в том, что он дает возможность узнать минимально допустимое число шкал (факторов, признаков), на которые ориентируется человек при вынесении суждения о различии или сходстве эмоций, определяемых им по лицевой экспрессии на фотографиях (степень сходства оценивалась по девятибалльной шкале для 13 фотографий попарно во всех возможных сочетаниях). В разных исследованиях число выделенных шкал-факторов разное: в одних, как и у В. Вундта, три, в других — две. Большинство исследователей склоняются к двухфакторной модели, ортогональными осями которой являются знак эмоции и уровень активации. В результате все эмоции в зависимости от их сходства и различия располагаются в двухмерном пространстве.

С этим можно было бы согласиться, если бы в качестве одной из осей выступал не столько знак эмоций, сколько их модальность. Кроме того, учет уровня активации (степени эмоционального возбуждения) приводит психологов к необоснованному, на мой взгляд, но закрепленному в языке, выделению качественно новых эмоций, в то время как на самом деле речь должна идти об эмоции одной модальности, но выраженной в разной степени. Поясню, о чем идет речь. В методике И. Иранковой в связи со знаком выделены блоки эмоций, среди которых как разные по модальности перечисляются тревога, беспокойство, боязнь, робость, страх, ужас, с одной стороны, и удовольствие, восторг, наслаждение, блаженство, радость, ликование — с другой стороны. Мне представляется, что логичнее было бы, используя ось активации (уровня возбуждения), говорить об оттенках проявления эмоционального реагирования: в одном случае, об эмоциональном тоне удовольствия, который при усилении называется наслаждением, блаженством, а затем и восторгом, в другом случае — об эмоции радости, которая при сильной выраженности обозначается как ликование, и в третьем случае — об эмоции тревоги (беспокойства), которая по мере усиления обозначается как боязнь, страх и, наконец, ужас; в четвертом же случае возрастание недовольства дает следующую цепь словесных обозначений этого негативного переживания: раздражение — возмущение — гнев (негодование) — ярость — бешенство.

С учетом этого не очень логична попытка Дж. Рассела с коллегами применить метод многомерного шкалирования к субъективным оценкам сходства эмоций, дававшихся испытуемыми вербально. Ими была получена двухмерная круговая модель эмоционального опыта. В этой модели эмоции располагаются по кругу в такой последовательности: удовольствие (0 °), возбуждение (45 °), активация (90 °), дистресс (горе—печаль — 135°), неудовольствие (180°), депрессия (225°), сонливость (270°), релаксация (315 °). Нелогичность этой модели мне видится в том, что в ней чаще речь идет о физиологических состояниях активации, чем о разных по знаку и модальности эмоциональных реакциях. Дж. Рассел с коллегами применили ММШ к субъективным оценкам сходства эмоций, дававшимся испытуемыми вербально. В результате была получена двухмерная круговая модель эмоционального опыта. В этой модели эмоции располагаются по кругу в следующей последовательности: удовольствие (0 °), возбуж-

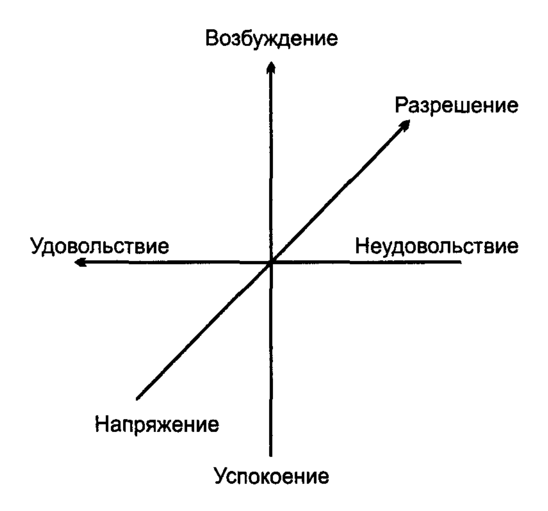


Рис. 9.5. Трехмерная модель эмоций В. Вундта

дение (45°), активация (90 °), дистресс (горе—печаль — 135 °), неудовольствие (180 °), депрессия (225°), сонливость (270°), релаксация (315°). Нелогичность этой модели мне видится в том, что в ней чаще речь идет о физиологических состояниях активации, чем о разных по знаку и модальности эмоциональных реакциях. На рис. 9.6 показано двухмерное пространство терминов, характеризующих человека, переживающего различные эмоции.

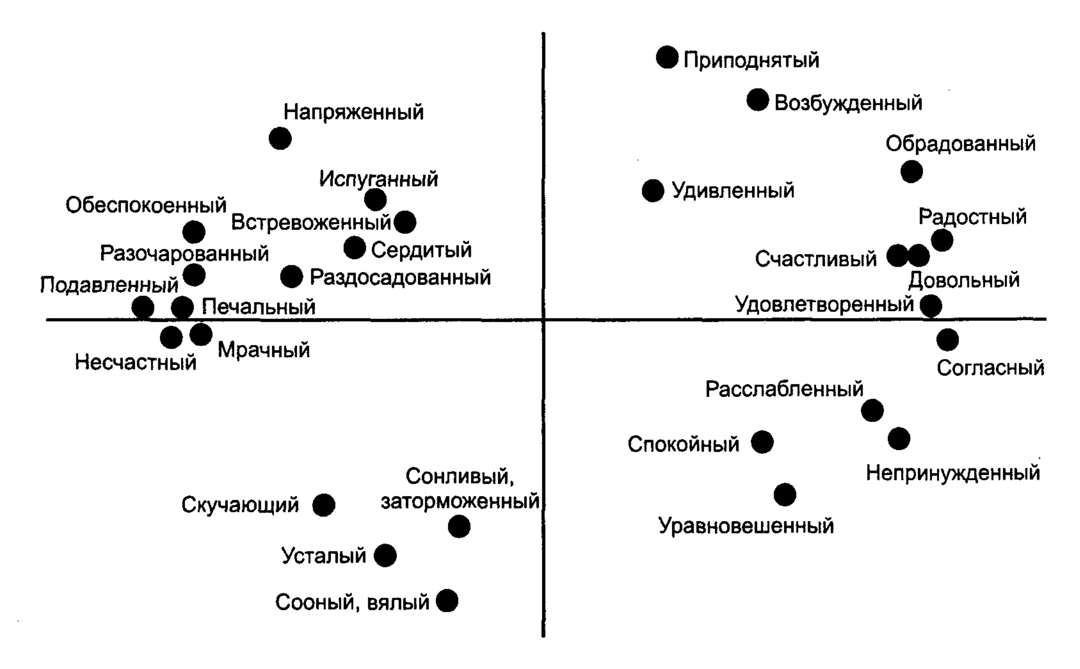


Рис. 9.6. Двухмерное семантическое пространство эмоций Дж. Рассела

Таблица 9.1

Отражение различных элементов экспрессии другого человека подростками

Элемент экспрессии	Абсолютное число зафиксированных элементов	Процентное соотношение элементов
Речь	**155**	14,2
Мимика	**150**	**13,8**
Жестикуляция	**64**	**5,8**
Походка	**183**	**16,8**
Динамика	**296**	**27,2**

Эта модель была подтверждена Дж. Расселом и его сотрудниками в процессе обширного кросскультурного исследования людей, пользующихся английским, греческим, польским и эстонским языками. Изоморфизм перцептивного и семантического эмоционального пространства свидетельствует о единстве принципов кодирования информации об эмоциях на перцептивном и семантическом уровнях.

Для распознавания эмоций другого человека используются различные каналы экспрессии: мимика, речь, вегетативные и двигательные реакции. В исследовании В. Н. Куницыной (1973) с использованием метода словесного портрета было выявлено, что 14-летние подростки этими каналами пользуются неодинаково (табл. 9.1).

Последняя строка в таблице свидетельствует о том, что подростку легче дать общую оценку экспрессии человека по ее динамике в процессе общения, чем по отдельным каналам экспрессии. Трудно сказать, насколько представленные в таблице данные отражают возрастные особенности подростков, так как другие возрастные группы автором не изучались.

9.4. Идентификация эмоций по мимике и пантомимике

Показано (Тоом, 1981), что несмотря на индивидуальные различия в изображении эмоций разными коммуникаторами, радость, удивление, страдание, гнев достаточно точно люди опознают по выражению лица. Презрение и страх опознают хуже. Презрение часто путают с гневом.

Понимание (идентификация) эмоций другого изучалось В. А. Барабанщиковым и Т. Н. Малковой (1988). Ими были выделены общие для всех модальностей эмоций условия их идентификации по мимике. Легче всего идентифицируются целостные мимические выражения, включающие изменения во всех зонах лица одновременно. Наиболее трудно идентифицируются мимические проявления в области лба—бровей (эмоции не опознавались в половине случаев). Вдвое точнее опознают эмоции по изменениям в области глаз и нижней части лица.

В то же время для разных эмоций имеются свои оптимальные зоны идентификации. Так, выражение эмоций горя и страха в области глаз идентифицируется легче, чем в нижней части лица; экспрессивные характеристики гнева—спокойствия легко

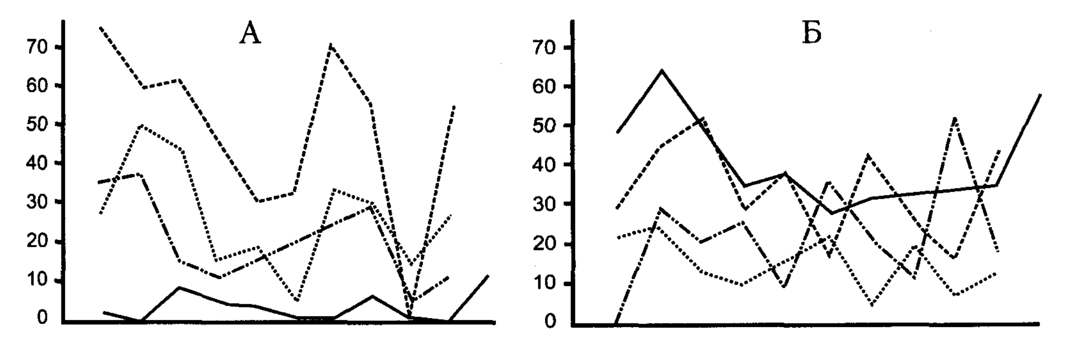


Рис. 9.7. А — зависимость трудности идентификации мимических проявлений от их локализации, Б — зависимость точности идентификации мимических проявлений от их локализации (по В. А. Барабанщикову и Т. Н. Малковой): — область лба—бровей, — область глаз, —нижняя часть лица, — выражение в целом (количество ответов-отказов представлено в %)

обнаруживаются в области лба—бровей (хотя, по данным К. Изарда, гнев — это единственная эмоция, опознание которой требует наличия мимических изменений во всех зонах лица одновременно); экспрессия радости, отвращения, сомнения максимально точно опознается по изменениям в нижней части лица (рис. 9.7).

Говоря об опознании эмоции по мимике, следует прислушаться к высказанной С. Л. Рубинштейном (1999) мысли, что «в изолированно взятом выражении лица напрасно ищут раскрытие существа эмоций; но из того, что по *изолированно взятому* выражению лица, без знания ситуации не всегда удается определить эмоции, неправильно заключают, что мы узнаем эмоции не по выражению лица, а по ситуации, которая ее вызывает. В действительности из этого можно заключить только то, что для распознавания эмоций (особенно сложных и тонких) выражение лица служит не само по себе, не изолированно, а в соотношении со всеми конкретными взаимопониманиями человека с окружающими» (с. 567).

Выявлено преимущество женщин в декодировании эмоций по мимике (Galagher, Sheentich, 1981; Jancik, 1981). Однако, как показали Р. Розенталь и М. Де-Пауло-Белла (Rosental, De-Paulo-Bella, 1979), преимущество женщин при опознании эмоций по голосу не выявляется.

Эмоции отражаются и в позе человека (рис. 9.8), однако этому вопросу исследователи уделяют значительно меньше внимания.

Культурные особенности влияют как на точность распознавания модальности эмоций, так и на оценку интенсивности их проявления. В кросскультурном исследовании Ю. В. Гранской (1998) было показано, что студенты из России значительно успешнее, чем студенты из других стран, распознавали страх, грусть, удивление, отвращение и менее успешно — счастье, гнев, радость. Автор объясняет снижение у российских студентов чувствительности к ряду эмоциональных состояний обстоятельствами их жизни, большой терпимостью русских людей, обусловливающей более позитивное толкование эмоции гнева.

Следует учитывать и то обстоятельство, что внешние проявления эмоций, представляя собой синтез непроизвольных и произвольных способов реагирования, в

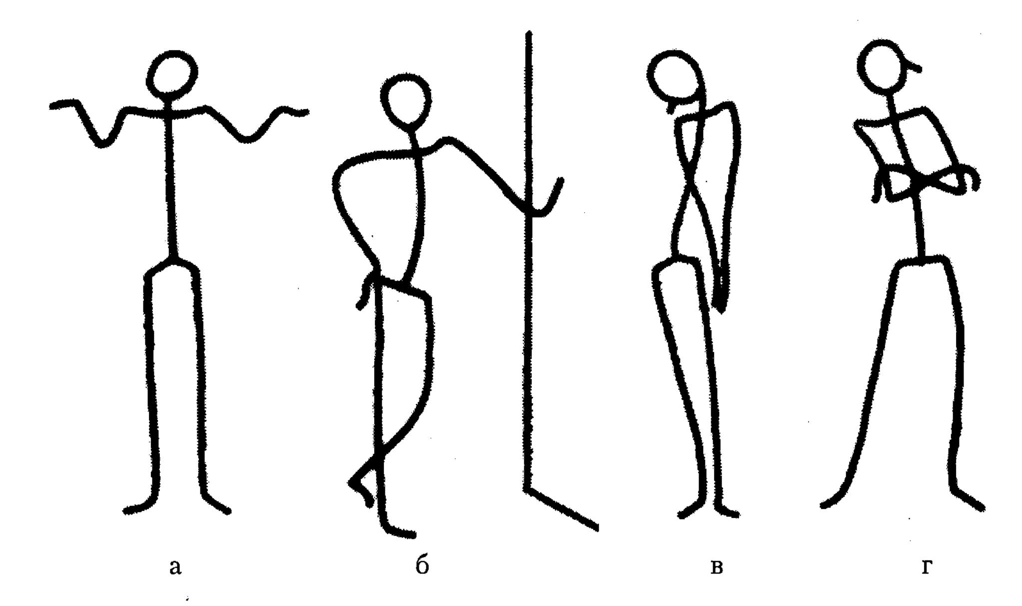


Рис. 9.8. Позы, выражающие различные эмоции

а — *недоумения; б — независимого пренебрежения; в — смущения; г — независимости, гордости*

большей степени зависят от культурных особенностей данного народа. Известна, например, традиция английского воспитания не обнаруживать внешне свои эмоции. То же наблюдается и у японцев. Например, в работе П. Экмана (Ekman, 1973) выявлен следующий факт. В момент демонстрации «стрессового» кинофильма американские и японские испытуемые по-разному выражали свои переживания при просмотре фильма наедине или вместе с соотечественниками. Когда и американец, и японец находились в кинозале одни, выражения их лиц были идентичны. Когда оба находились вместе с партнером, то японец по сравнению с американцем значительно сильнее маскировал негативные эмоции позитивными. В связи с этим нельзя не вспомнить показанный по телевидению в начале 1990-х годов документальный фильм о поведении японских пассажиров авиалайнера, терпевшего в воздухе аварию: среди них не было ни паники, ни слез, ни криков; все сидели на своих местах со спокойным выражением лица.

При сравнении оценки эстонцами и киргизами различных выражений лица в контексте «он потерял дорогого для него человека», обнаружилось, что эстонцы по сравнению с киргизами преувеличивали величину печали и преуменьшали оценки страха (Niit, 1977).

У разных народов одни и те же выразительные средства обозначают разные эмоции. О. Клайнбер (Klineber, 1938), изучая эмоциональную экспрессию в китайской литературе, выявил, что фраза «глаза ее округлились и широко открылись» означает не удивление, а гнев; а удивление отражает фраза «она высунула язык». Хлопанье в ладоши на Востоке означает досаду, разочарование, печаль, а не одобрение или восторг, как на Западе. Выражение «почесал уши и щеки» означает выражение удовольствия, блаженства, счастья.

9.5. Восприятие эмоционального состояния по речи

Важным каналом для опознания эмоционального состояния человека является его речь. Однако в онтогенетическом развитии человека имеется младенческий период, когда он еще не владеет речью, а издает только звуки. Возникает вопрос: насколько родители способны уверенно определять в звуках детей их эмоциональное содержание? Показано, что такая возможность присуща взрослым людям, независимо от того, имеется у них опыт общения с малышами или нет (Павликова, Новикова, 2000). Однако точнее оцениваются сигналы биологически более значимые. В то же время некоторые сигналы расценивались как противоположные тому состоянию, в котором они были зарегистрированы.

Т. В. Корнева и Е. Ф. Бажин (1977) установили, что различия в точности распознавания эмоций по голосу связаны в основном с модальностью эмоций. Наименьшее количество ошибок при такой оценке испытуемые допустили при идентификации гнева и ровного настроения. Средний балл их опознания составил соответственно 99,3 и 97,0. Другие эмоции оценивались хуже. Так, средний балл опознания сниженного настроения равнялся 75,8; тревоги — 81,4; апатии — 80,7; повышенного настроения — 79,5.

Любопытные данные были получены этими авторами в отношении точности распознавания эмоций людьми разных профессий. Лучше всего распознавали эмоции врачи-психиатры по сравнению не только с математиками и инженерами, но даже по сравнению с врачами других специальностей (терапевтами, окулистами, отоларингологами и др.). Очевидно, это связано с тем, что у психиатров профессионально развивается внимание ко всем проявлениям экспрессии своих пациентов.

Е. Ф. Бажин и др. (1976, 1977) установили, что при вербальном распознавании голосов дикторов, находившихся в повышенном настроении, в некотором количестве случаев отмечается их ошибочное смешение с нормальным, ровным настроением, но практически никогда — с голосами тревожных, апатических и депрессивных больных. Последние смешиваются между собой в 30 % распознаваний и иногда, как и эйфорические голоса, путаются с нормой.

Согласно С. Н. Колымба (1974), набор интонационных средств достаточен для различения отдельных групп эмоциональных состояний, однако вне связи с другими средствами (ситуации общения, мимики, жестами) недостаточен для дифференциации оттенков этих состояний внутри каждой группы.

Исследование В. Х. Манеровым (1993) идентификации эмоций по речи показало, что основным признаком, используемым человеком при слуховом восприятии эмоционально обусловленных изменений речи, является степень речедвигателыюго возбуждения. Определение вида переживаемой говорящим эмоции осуществляется слушающим (аудитором) менее успешно, чем определение степени эмоционального возбуждения. Наиболее точно опознаются базовые эмоции, затем удивление и неуверенность и хуже всего — презрение и отвращение. На точность опознания эмоций влияет способность диктора передавать в речи эмоциональные состояния, а также опыт аудитора.

А. А. Борисова (1989) изучала успешность опознания эмоционального состояния человека по интонационному рисунку речи. Оказалось, что для слушателей это до-

вольно трудная задача даже в том случае, когда интонации подкреплялись содержанием высказываний. Автором были выявлены два фактора, влияющих на точность восприятия эмоционального состояния: индивидуальный опыт людей в дифференциации переживаний и знак и модальность предъявляемой эмоции. Легче всего определялось состояние радости, затем восхищения; хуже всего — состояние любопытства. Промежуточное положение по точности определения занимали состояния безразличия, удивления, обиды, тоски и тревоги. Выявлена тенденция лучшего распознавания положительных эмоциональных состояний по сравнению с индифферентными и отрицательными.

Способность к распознаванию эмоций по речи зависит от особенностей личности. Т. В. Корнева (1978) и В. Х. Манеров (1990) выявили, что сензитивные, тревожные, легко ранимые, проницательные, осторожные в контактах с людьми испытуемые лучше распознают эмоции в речи.

9.6. «Вербальные эталоны» восприятия экспрессии различных эмоций

Изучению индивидуальной избирательности в описании признаков экспрессии различных по модальности эмоциональных состояний, а также выявлению типов «вербальных эталонов» экспрессии посвящено исследование В. А. Лабунской (1998).

Полученные ею результаты свидетельствуют, что люди при опознании эмоций ориентируются на ограниченное число экспрессивных единиц, среди которых выделяются наиболее часто употребляемые. Так, длина словаря экспрессивных единиц *радости* состоит из 19 суждений, но только несколько из них употреблялись испытуемыми часто — это «улыбка» — 90 % случаев, «глаза сияют» — 35 %, «смешливость» — 30 %, «общее оживление» — 20 %.

Длина словаря экспрессивных признаков *удивления* состоит из 11 суждений; из них чаще всего использовались следующие: «глаза широко открыты» — в 70 % случаев, «брови подняты» — в 57 %, «рот приоткрыт» — в 40 %, «взгляд вопросительный» — в 30%.

Словарь экспрессивных признаков *презрения* включает 11 суждений, среди которых также имеются часто употребляемые: «кривая улыбка» — 41 % случаев; «взгляд холодный» — 32 %, «уголки рта опущены»» — 24 %.

В процессе контент-анализа экспрессии *гнева* было выделено 18 суждений. Среди них основными были признаки, характеризующие мимику лица: «брови разведены» — 38 % случаев, «глаза блестят» — 41 %, «ноздри вздрагивают» — 30 %, «губы плотно сжаты» — 31 %, «лицо искажено» — 21 %.

Длина словаря признаков экспрессии *страдания* состояла из 13 суждений. Чаще всего назывались такие признаки: «губы опущены» — 35 %, «глаза печальные» — 40 %, «плач» — 21 %.

В описаниях *страха* так же, как и в описаниях презрения, страдания, гнева, превалируют признаки, относящиеся к мимике. Чаще всего выделялись следующие экспрессивные элементы: «глаза расширены» — 62 % случаев, «рот приоткрыт» — 30 %, «лицо застывшее» — 32 %, «дрожь» — 32 %.

Таблица 9.2

Соотношение элементов экспрессивного поведения в описаниях эмоциональных состояний (в %)

Элементы экспрессивного поведения	Радость	Удивление	Презрение	Страдание	Страх	Гнев
Мимика	55	77	52	70	45	49
Пантомимика, жесты	24	13	14	И	30	23
Интонация	9	8	7	4	4	13
Вегетативные изменения	2	1	8		12	8
Коммуникативные черты личности	10	1	18	15	9	7

Таким образом, анализ содержания и структуры описаний экспрессии («вербальных эталонов»), проведенный Лабунской, позволил ей сделать следующие выводы:

1) длина словаря экспрессивных признаков эмоциональных состояний колеблется в диапазоне от 11 до 19 суждений;
2) каждый индивид обращает внимание на ограниченный набор, фиксируя признаки экспрессии;
3) чаще всего в эталоны включаются те признаки, которые относятся к мимике;
4) описания состоят, как правило, из типичных признаков, следовательно, эталоны экспресии маловариативны;
5) отношения между элементами экспрессивного поведения, зафиксированного в описаниях, зависят от модальности состояния (табл. 9.2);
6) выделенные элементы экспрессивного поведения соответствуют известной классификации: мимика, пантомимика, жесты, интонация, вегетативные изменения;
7) в структуру «вербальных эталонов» экспрессии входят суждения, характеризующие общение человека, находящегося в определенных состояниях, — «коммуникативные черты личности». Появление в описаниях признаков, характеризующих степень «коммуникабельности» партнера по общению, свидетельствует о том, что для опознания состояния важна оценка поведения человека с точки зрения его отношения к другим людям.

Количество признаков, относящихся к мимике, по данным Лабунской, в среднем соответствует 50 % от общего числа названных элементов экспрессивного поведения. В описаниях экспрессии удивления и страдания они составляют основную часть — 70-77 %. Признаки, относящиеся к пантомимике, жестам человека, зафиксированы главным образом в описаниях радости, страха, гнева. «Коммуникативные черты личности» чаще включаются в описания презрения и страдания (15-18 %). Остальные элементы экспрессивного поведения фиксируются значительно реже.

Итак, мимика выполняет основную нагрузку в выражении состояний, что нашло отражение в вербальных эталонах экспрессии. Вместе с тем мимическая картина страха часто интерпретируется как удивление. Мимика этих состояний включает однородные признаки, однако страху свойственна двигательная активность, а удивлению — нет. Поэтому отсутствие пантомимических признаков затрудняет опознание страха. Состояния радости и гнева относятся к стеническим аффектам, для которых свойствен-

на двигательная активность, что и нашло отражение в описаниях испытуемых. Лицевое выражение этих состояний соответствует крайней степени удовольствия и неудовольствия и не похоже на другие формы выражения. Поэтому, несмотря на то что пантомимика имеет большое значение как индикатор этих состояний, возможно успешное опознание их на основе одной мимики.

Страдание относится к астеническим аффектам, для которых характерна заторможенная двигательная активность. Мимика в этом случае выполняет основную нагрузку как индикатор состояния. Такое же соотношение между элементами экспрессивного поведения характерно для презрения.

9.7. Типы «вербальных эталонов» восприятия экспрессии эмоционального состояния другого человека

В. А. Лабунская показала, что у субъекта познания в процессе взаимодействия с другими людьми формируется система эталонов восприятия экспрессивного поведения, отличающихся по содержанию, структуре, уровню обобщенности, типичности.

Вербальное описание экспрессии представляет собой эталон, включающий только те признаки, которые осознаются субъектом, являются для него некоторыми константами в опознании эмоций по выражению лица. Так как вербальный эталон включает только те признаки, которые осознаются субъектом, то само содержание эталона, количество признаков, входящих в эталон, свидетельствует о познавательных возможностях субъекта, о его умении сознательно вычленять признаки экспрессии состояния.

Ниже приводятся выделенные Лабунской типы эталонов экспрессии каждого из шести состояний (табл. 9.3). Вербальные эталоны экспрессии расположены в соответствии с частотой их актуализации испытуемыми: в первом столбце приводится эталон, наиболее типичный для данной выборки испытуемых, во втором — менее типичный и т. д. Расположение признаков в эталоне также соответствует частоте их называния (распределение эталонов сделано на основе факторной матрицы описаний).

Первый, второй и пятый эталоны экспресси *радости* отнесены автором к «мимическим», так как главным образом состоят из экспрессивных единиц мимики. Они отличаются друг от друга по конкретным характеристикам мимики и частоте их использования. Так, 1-й эталон включает признаки, названные большинством членов экспериментальной группы, а 2-й эталон состоит из признаков, которые имеют более низкую частоту фиксации. Первый и 2-й «мимические» эталоны радости включают как обобщенные характеристики экспрессии (смешливость), так и конкретные признаки (улыбка, прищуренные глаза).

Следующие эталоны экспрессии радости (3-й, 4-й, 6-й) по содержанию и структуре являются «пантомимико-соматическими». В них вошли различные элементы экспрессивного поведения. «Пантомимико-соматические» эталоны радости не являются типичными, так так в них зафиксированы элементы, относительно редко встречающиеся в описаниях. В отличие от мимических эталонов «пантомимико-соматические» включают, главным образом, обобщающие, целостные характеристики экспрессии.

Таблица 9.3

Эталоны экспрессии радости

2-й эталон	3-й эталон	**4-й эталон**	**5-й эталон**	**6-й эталон**
рот растянут	желание помочь	движения легкие	широко открыты	общительный
взгляд веселый	много-словен	общительный	глаза прищурены	движения энергичные
многословен	взгляд веселый	глаза прищурены	улыбка	смешливый
желание помочь другому	подвижный	речь оживленная	брови приподняты	речь оживленная
	походка легкая	рот растянут	глаза сияющие	жестикулирует
	смешливый		глаза искрящиеся	приветливый
			подвижный	взгляд веселый

Таким образом, эталоны экспрессии радости представлены двумя типами: мимическими и пантомимико-соматическими.

Почти все типы эталонов экспрессии *удивления* (табл. 9.4) отнесены Лабунской к «мимическим». Исключением является 3-й эталон. В нем представлены различные элементы экспрессивного поведения (мимика, интонации, жесты). Этот эталон экспрессии удивления является комплексным. Первый мимический эталон состоит из конкретных движений лица. Последующие эталоны представляют сочетание конкретных и обобщенных характеристик мимического выражения.

Эталоны экспрессии *презрения* по содержательным и структурным характеристикам относятся Лабунской к мимическим и комплексным (табл. 9.5). Они в принципе такие же, как и описанные выше.

Первый, 4-й и 5-й эталоны экспрессии *страдания* (табл. 9.6) по своим характеристикам являются мимическими. Они включают конкретные изменения лицевой экспрессии страдания. Мимические эталоны отличаются друг от друга по частотным показателям признаков. Второй, 3-й, 6-й эталоны являются пантомимико-соматическими. Они состоят из различных элементов экспрессивного поведения, которые слабо дифференцированы и относятся к целостным, обобщенным показателям.

Мимические эталоны включают признаки, которые чаще всего фиксируются испытуемыми. Исключением является 6-й эталон. Он включает признаки, которые характерны не только для экспресии состояния презрения, но и для отношения человека, переживающего его, к другим людям. Это еще раз подтверждает вывод о том, что на основе экспрессивного поведения осуществляется не только опознание состояния, но и всей системы отношений между партнерами. Происходит приписывание

Таблица 9.4

Эталоны экспрессии удивления

1 -й эталон	2-й эталон	3-й эталон	4-й эталон	5-й эталон	6-й эталон
глаза широко открыты	поза застывшая	интонации восклицательные	взгляд вопросительный	глаза широко открыты	брови подняты
рот приоткрыт	растерянность	рот приоткрыт	лицо застывшее	уголки губ опущены	взгляд вопросительный
брови подняты	интонации восклицательные	всплескивает руками	уголки губ опущены	лицо застывшее	растерянность
на лбу морщины				поза застывшая	

Таблица 9.5

Эталоны экспрессии презрения

1-й эталон	2-й эталон	3-й эталон	4-й эталон	5-й эталон	6-й эталон
Глаза сужены	недоброжелательное отношение	губы плотно сжаты	улыбка кривая	взгляд холодный	недоброжелательное отношение
уголки рта опущены	отворачивается от партнера по общению	уголки рта опущены	брови нахмурены	кривая улыбка	раздражительный
брови нахмурены	взгляд холодный	походка высокомерная	не разговаривает	губы плотно сжаты	отворачивается от партнера по общению
голова поднята вверх	походка высокомерная	голова поднята вверх		походка высокомерная	уголки рта опущены
кривая улыбка		взгляд холодный			

Таблица 9.6

Эталоны экспрессии страдания

1-й эталон	2-й эталон	3-й эталон	4-й эталон	5-й эталон	6-й эталон
губы опущены	брови сдвинуты к переносице	молчание	губы сжаты	рот в болезненной гримасе	замкнутый
на лбу морщины	молчание	движения медленные	брови сдвинуты	глаза прикрыты	не желает общаться
глаза печальные	малоподвижный взгляд	глаза печальные	глаза прикрыты	плачет	
руки сжаты	рот в болезненной гримасе	плачет	не желает общаться		

качеств личности переживающему человеку. Шестой эталон нетипичный, встречается относительно редко, однако его появление свидетельствует о еще одном виде избирательного отношения к показателям экспрессивного поведения, а именно выбор тех признаков, которые предполагают присутствие партнера.

Основной тип эталонов экспрессии *страха* (табл. 9.7) в отличие от эталонов удивления, презрения, страдания — это «пантомимико-соматический». Наряду с мимикой в эталон входят различные элементы экспрессивного поведения: пантомимика, интонация, экстралингвистические характеристики, сомато-вегетативные реакции. Это отчетливо видно при рассмотрении 1-го и 2-го эталонов. Они включают признаки, которые часто фиксировались испытуемыми и относятся к различным элементам экспрессивного поведения. Четвертый эталон — мимический. Он также

Таблица 9.7

Эталоны экспрессии страха

1-й эталон	2-й эталон	3-й эталон	4-й эталон	5-й эталон	6-й эталон
крик	глаза расширены	смятение	брови приподняты	дрожь	движения резкие
бег	поза застывшая	движения резкие	рот приоткрыт	бледный	голос дрожит
брови приподняты	бледный	крик	глаза расширены	взгляд бегающий	взгляд бегающий
голос дрожит	тело дрожит	взгляд бегающий		пот	руки, ноги дрожат
лицо искажено	рот приоткрыт				пот
рот приоткрыт					

включает признаки, которые часто называются, но такое их сочетание встречается значительно реже, чем сочетание элементов, входящих в 1-й и 2-й эталоны.

Таким образом, в отличие от предыдущих состояний, для которых типичными были мимические эталоны, для страха характерным является пантомимико-соматический эталон. Общее между эталонами страха и других состояний то, что в пантомимико-соматических эталонах преобладают обобщающие, целостные показатели экспрессивного поведения, а в мимических — единичные признаки.

Типичным для экспрессии *гнева* является пантомимико-соматический эталон (табл. 9.8). Наряду с ним Лабунская выявила и мимические эталоны (2-й, 5-й, 6-й), которые состоят из конкретных изменений лицевой экспрессии гнева.

Для эталонов гнева характерна подчеркнутая психомоторика (человек описывается мечущимся, жестикулирующим и т. д.). По содержанию и структуре эталоны экспрессии гнева отражают закономерности, описанные на основе анализа эталонов других состояний.

Как полагает Лабунская, полученные результаты свидетельствуют, что опознание мимики осуществляется на основе выделенных в рисунке комплексов-признаков. Умение расчленить и представить схематически вариации признаков мимических выражений оказывает положительное влияние на процесс его опознания. Вместе с этим представленность в эталонах отдельных признаков не всегда достаточна для опознания выражения, особенно в том случае, если оно имеет сложную структуру.

Таким образом, по мнению Лабунской, в общении будут более успешно распознавать эмоциональные состояния людей те партнеры, которые успешно экстериоризуют эталоны графическим способом, а их вербальные эталоны включают в основном мимику. Актуальность эталона определяется тем, какое по сложности выражение приходится опознавать субъекту. Анализ результатов, полученных при определении связей между вышеназванными показателями, позволил ей также сделать вывод о том, что более успешными в общении будут индивиды, у которых сложились графические эталоны экспрессии и которые могут спонтанно их экстериоризировать в течение небольшого промежутка времени. Данный навык оказывается более важным, чем умение вербализовать признаки экспрессии.

9.8. Невербальное (образное) восприятие эмоций

Е. Ф. Бажин и др. (1981) отмечают, что при распознавании эмоций другого человека чаще всего используются вербальные отчеты. Однако имеются свидетельства того, что значительная часть переработки информации происходит на невербальном, образном уровне, что дает основание при опознании эмоций использовать и цветовой тест.

Авторы делают предположение, что эмоциогенный стимул, вызывая определенную психическую реакцию, ассоциативно «втягивает» в свою орбиту самые различные сенсорные образы, которые могут быть весьма далеки по модальности от вызвавшего их стимула, но сходны с ним по эмоциональному значению.

Для проверки этого предположения Бажин и др. провели исследование с использованием цветового теста Люшера. Испытуемым предъявлялся для прослушивания голос дикторов, находящихся в различных эмоциональных состояниях. Испытуемым

Таблица 9.8

Эталоны экспрессии гнева

1-й эталон	2-й эталон	3-й эталон	4-й эталон	5-й эталон	6-й эталон
рот открыт	лицо искажено	губы и зубы плотно сжаты	кричит	брови резко сведены	глаза превращены в щели
жестикулирует	глаза блестят	глааа превращены в щели	жестикулирует	на переносице ве ртикальные складки	судороги на лице
кулаки сжаты		брови резко сведены	мечется	лицо искажено	губы и зубы сжаты
поступки необдуманные		на переносице вертикальные складки			
бледнеет — краснеет		ноздри вздрагивают			
глаза расширяются		поступки необдуманные			
ноздри вздрагивают		теряет самообладание			
кричит		кулаки сжаты			
теряет самообладание					

предлагалось ранжировать цветные карточки в соответствии с состоянием диктора. Выявилось, что нормальному, ровному настроению соответствовали зеленый и фиолетовый цвета (они располагались на первом-втором месте). Красный и желтый цвета связывались с повышенным настроением диктора, а серый, синий и коричневый — с депрессией, апатией и тревогой.

Данные Бажина и др. находят подтверждение в других работах. Показано, что грусти в наибольшей степени соответствует синий цвет, страху — коричневый. Л. Маркс (Marks, 1975), Е. Ф. Бажин и А. М. Эткинд (1978) показали, что экспрессиям положительных эмоциональных состояний соответствует красно-желтый край спектра. Эмоционально-нейтральному состоянию соответствует срединная — зеленая — часть спектра.

Другой путь изучения образного восприятия эмоций избрала Е. В. Фетисова (1981). Она предлагала испытуемым дорисовывать на бумаге фрагменты позы, соответствующих состояниям ужаса, отчаяния, скрываемого гнева и открытой агрессивности, показываемых на фотографиях. В 71,5 % испытуемые успешно справились с заданием, т. е. правильно графически изобразили эмоцию, воспринятую ими на фо-

тографии. Автор отмечает, что опознание эмоций этим способом осуществлялось точнее, если на фотографии персонаж с кем-то общался, а не находился в одиночестве. К сожалению, автор ничего не пишет о том, какие эмоции распознавались лучше, а какие хуже.

9.9. Влияние личностных особенностей на понимание эмоций другого человека

Понимание эмоций другого человека определяется многими факторами, в частности, индивидуальными особенностями как оцениваемого, так и опознающего. Так, В. А. Лабунская выявила, что эмоции лучше опознают люди с развитым невербальным интеллектом, эмоционально подвижные, больше направленные на окружающее, чем на самих себя. Она установила также, что люди необщительные, эмоционально неустойчивые, с развитым образным мышлением, более старшие по возрасту успешнее опознают отрицательные эмоциональные состояния.

И. А. Переверзева (1989) показала, что наблюдателю труднее распознать эмоции у лиц со склонностью к отрицательным эмоциональным переживаниям, так как им свойственно скрывать выражение своих эмоций. Автор приходит к выводу, что чем больше человек склонен контролировать выражение своих эмоций, тем труднее их распознать другому человеку. Поскольку человек, склонный к положительным эмоциональным переживаниям, меньше контролирует свои эмоции, постольку они легче и распознаются наблюдателем.

А. А. Борисова (1982), изучая психологическую проницательность, установила, что «непроницательные» это:

а) «гипоэмотивные» люди, имеющие низкие баллы по всем трем основным модальностям (радость, гнев, страх);
б) боязливые, имеющие высокий балл эмоции страха;
в) субъекты с доминированием эмоций двух модальностей, одна из которых — эмоция страха;
г) «гневливые», имеющие высокий балл эмоции гнева.

Е. Д. Хомская и Н. Я. Батова (1998) отмечают, что женщины достоверно чаще, чем мужчины, видят на фотографиях возмущение и обиду, а мужчины — решительность (очевидно, решимость, но и то и другое не является эмоцией). Кроме того, были обнаружены, хотя и не достоверные, различия по опознанию тревоги, печали, удовольствия (чаще опознавали женщины), а также по гордости, горю, безразличию и нежности (чаще опознавали мужчины). Испытуемые среднего возраста достоверно реже, по сравнению с молодыми и пожилыми, видели ненависть и презрение и чаще — решимость.

Глава 10

Управление эмоциями

10.1. Значение управления эмоциями

Эмоции не всегда желательны, так как при своей избыточности они могут дезорганизовать деятельность или их внешнее проявление может поставить человека в неловкое положение, выдав, например, его чувства по отношению к другому. С другой стороны, эмоциональный подъем, хорошее настроение способствуют осуществлению человеком какой-либо деятельности, общению.

О необходимости регулировать эмоциональное состояние маленьких детей писал В. М. Бехтерев, считая, что переживание положительных эмоций способствует нормальному развитию ребенка, в том числе и интеллектуальному. «Довольный и веселый ребенок лучше питается и лучше усваивает вводимое в желудок, он бодрее, сильнее и трудоспособнее, обнаруживает более интереса к играм и занятиям и легче справляется вообще со всеми задачами, нежели ребенок вечно плачущий, недовольный и раздражительный» (1997, с. 230).

В. М. Бехтерев отмечал роль правильного ухода за младенцем для вызова у него положительных эмоций. «К счастью, — писал он, — уже по природе правильно развивающийся и здоровый ребенок обнаруживает склонность к бодрящей радостной эмоции. Правильная доставка сосущему ребенку хорошего женского молока, сухость постельки, хорошее чистое содержание кожи и тепло уже достаточны, чтобы грудной младенец обнаруживал радостное состояние.

С дальнейшим развитием ребенка его радует всякая блестящая безделушка, простые бубенчики, его радует внезапно влетевшая бабочка или вид какого-нибудь нового зверька и даже, вообще, всякое новое впечатление, не содержащее в себе чего-либо неблагоприятного для него.

Наконец, источником бодрящей веселой эмоции являются доступные ребенку занятия, которые в состоянии его заинтересовать, в особенности же забавы и игры. Было бы преступно со стороны матери или воспитательницы подавлять эти полезные для развития ребенка бодрящие эмоции, не поддерживать их и не развивать. А между тем, как часто останавливают ребенка, когда он весело смеется и прыгает от радости, забывая, что этим подавлением бодрящей эмоции наносится существенный ущерб развитию ребенка» (Там же, с. 230).

Особое внимание В. М. Бехтерев уделяет устранению отрицательных (угнетающих) эмоций. Основными принципами в достижении этой цели, с его точки зрения

являются поддержка физического благосостояния организма, удовлетворение различных стремлений ребенка, устранение соблазнов, которые нельзя удовлетворить. «Если ребенок расплакался под влиянием какого-либо внешнего повода, первым делом надо его успокоить и утешить. Ребенок легко может утешиться даже простым обещанием, которое во всяком случае должно быть со временем исполнено. Наконец, важной мерой, способствующей устранению и облегчению подавляющих эмоций, является отвлечение внимания... новым впечатлением, каким-либо забавным рассказом, способным заинтересовать ребенка, и он быстро забывает свое горе и перестает плакать. Если продолжительный плач поддерживается капризом, как бывает с раздражительными, нервными детьми, если ни увещания, ни отвлечение внимания не оказывают действия, полезно оставить на время ребенка одного, так как в этом случае, не видя людей, он перестает капризничать и скоро успокаивается» (Там же, с. 231).

В связи с этим Р. Нельсон-Джоунс (2000) делит эмоции на уместные и неуместные: «Неуместными эмоциями являются такие эмоции, которые мешают достижению разумного баланса между краткосрочным и долгосрочным гедонизмом. Например, уместно в чужом и сложном мире быть испуганным, осторожным, бдительным, чтобы можно было предпринять любые шаги, необходимые для реальной защиты. Однако тревога и чрезвычайная озабоченность являются неуместными эмоциями, так как они основаны на иррациональном мышлении или на безумных убеждениях и могут препятствовать достижению целей. Точно так же враждебность может быть и вредной, и полезной. Положительное значение враждебности заключается в том, что дискомфорт или раздражение признаются индивидом и побуждают его к совершению действия, направленного на преодоление или минимизацию раздражения. Отрицательное значение враждебности заключается в том, что обвинение других людей и мира в целом может блокировать эффективные действия, делать данного человека еще более несчастным и вызывать враждебность со стороны других людей и в дальнейшем» (с. 315).

Поэтому желательно научиться управлять эмоциями и контролировать их внешнее проявление. Не случайно великий педагог И. Г. Песталоцци в 1782 году писал: «Самое главное — это научить детей владеть своими чувствами...» (1981, с. 13). Однако проблема в том, что подчас сами родители и педагоги не умеют этого делать. Так, по данным С. П. Ивановой (2000), по неумению скрывать неприятные чувства при конфликтах и прощать другому ошибки учителя даже превосходят студентов педагогических институтов.

10.2. Контроль выражения своих эмоций

Отсутствие внешнего проявления эмоций не говорит о том, что человек их не испытывает; он может скрывать свои переживания, загонять их вглубь. Сдерживание демонстрации своего переживания помогает легче перенести боль или другие неприятные ощущения.

Контроль своей экспрессии проявляется в трех формах: *«подавлении»*, т. е. сокрытии выражения переживаемых эмоциональных состояний; *«маскировке»*, т. е. замене

выражения переживаемого эмоционального состояния выражением другой эмоции, не переживаемой в данный момент; *«симуляции»,* т. е. выражении не переживаемых эмоций.

Как показано И. А. Переверзевой (1986, 1989), в контроле эмоциональной экспрессии проявляются индивидуальные различия в зависимости от качества переживаемых эмоций. У индивидов с устойчивой склонностью к переживанию отрицательных эмоций выявлено, что, во-первых, у них имеется более высокая степень контроля экспрессии как положительных, так и отрицательных эмоций; во-вторых, отрицательные эмоции чаще переживаются, чем выражаются (т. е. контроль их выражения осуществляется в форме «подавления», и в-третьих, положительные эмоции, наоборот, чаще выражаются, чем переживаются (т. е. контроль их выражения осуществляется в форме «симуляции»: субъекты выражают не переживаемые эмоции радости). Это связано с тем, что экспрессия положительных эмоций благоприятствует осуществлению общения и продуктивности деятельности. Именно поэтому люди, склонные к переживанию отрицательных эмоций, за счет более высокой степени контроля эмоциональной экспрессии значительно реже выражают отрицательные эмоции, «маскируют» свои переживания экспрессией положительных эмоций.

У лиц с преобладанием положительных эмоций Переверзева не обнаружила различий между частотой переживания и частотой выражения различных эмоций, что свидетельствует о более слабом контроле ими своих эмоций.

Возрастные особенности контроля экспрессии. По данным ряда авторов (Kilbride, Jarczower,1980; Malatesta, Haviland,1982; Shennum, Bugenthal, 1982), с возрастом увеличивается подавление отрицательных эмоций. Если для младенцев плач, когда они хотят есть, является естественным, то для шестилетнего ребенка недопустимо плакать по поводу того, что он должен немного подождать до обеда. Дети, не приобретшие подобный опыт в семье, могут оказаться отвергнутыми вне дома. Дошкольники, которые слишком часто плачут, обычно не пользуются уважением среди сверстников (Kopp,1989).

Так же обстоит дело и с подавлением вспышек гнева. Проведенное А. Каспи и др. (Caspi, Elder, Bern, 1987) исследование показало, что те дети, которые испытывали частые приступы гнева в возрасте 10 лет, став взрослыми, испытывали множество неудобств от своей гневливости. Таким людям бывает трудно сохранить свою работу, а их браки часто распадаются.

В определенном возрасте стихийное проявление радости, которое так естественно для малышей (подпрыгивание, хлопание в ладоши), начинает смущать детей, поскольку такие проявления считаются «детскими». Однако бурное выражение своих эмоций даже взрослыми, солидными людьми во время спортивных состязаний не вызывают осуждения со стороны. Может быть, возможностью такого свободного проявления своих эмоций спорт и привлекает многих людей.

Выражение своих эмоций в разных культурах имеет некоторые особенности. В западной культуре не принято, например, показывать не только положительные, но и отрицательные эмоции, например, что ты чего-то боишься. Отсюда воспитание детей, особенно мальчиков, осуществляется в этом духе. В то же время, как пишут Ф. Тикальски и С. Уоллес (Tikalsky, Walles, 1988), в индейском племени навахо детские страхи считаются вполне нормальной и здоровой реакцией; люди этого племени полагают, что бесстрашным ребенком руководит невежество и безрассудство.

Можно только удивляться мудрости индейцев. Ребенок должен бояться (однако это не значит, что его надо *намеренно* пугать, стращать).

Большинство родителей хотят, чтобы дети научились *эмоциональной регуляции,* т. е. умению справляться со своими эмоциями социально приемлемыми способами.

10.3. Вызов желательных эмоций

Многие виды человеческой деятельности, особенно творческого характера, требуют вдохновения, душевного подъема. Прежде всего это деятельность артистов. Некоторые из них настолько входят в роль и эмоционально возбуждаются, что причиняют физический вред своим партнерам. Великий русский актер А. А. Остужев сломал партнеру руку. Один из актеров в драме «Отелло» чуть не задушил актрису, игравшую Дездемону. Большую роль играет вызванная эмоция и у композиторов. Один известный в нашей стране композитор говорил, что сочинение музыки — это работа, которая требует определенного душевного настроя, эмоционального состояния. И это состояние он вызывает у себя сам. Да и спортивная деятельность дает много примеров, когда эмоции надо не подавлять, а, наоборот, вызывать у себя. О. А. Сиротин (1972), например, полагает, что способность спортсмена повышать свое эмоциональное возбуждение перед ответственными трудными соревнованиями является существенным фактором достижения высокой мобилизационной готовности. Имеется даже понятие «спортивная злость». В. М. Игуменов (1971) показал, что успешно выступавшие на чемпионатах Европы и мира борцы имели перед соревнованиями уровень эмоционального возбуждения (о котором автор судил по тремору) в два раза выше, чем у менее успешных. А. И. Горбачев (1975) на спортивных судьях по волейболу показал, что чем сложнее предстоящая для суДейства игра, тем больше эмоциональное волнение и тем короче время простой и сложной зрительно-моторной реакции. По данным Е. П. Ильина и др. (1979), лучшая интеллектуальная мобилизованность (о чем судили по быстроте и точности работы с корректурным тестом) была у студентов, волновавшихся перед экзаменом. Известны также многочисленные случаи, когда спортсмены «заводят» себя перед стартом или во время соревнований, произвольно вызывая у себя злость, способствующую мобилизации возможностей.

Актуализация эмоциональной памяти и воображения как способ вызова определенного эмоционального состояния. Этот прием используется как составная часть саморегуляции. Человек вспоминает ситуации из своей жизни, которые сопровождались у него сильными переживаниями, эмоциями радости или огорчения, воображает некоторые эмоциогенные (значимые) для него ситуации.

Использование этого приема требует определенной тренировки (повторных попыток), в результате чего эффект будет возрастать (Писаренко, 19866).

В последнее время заявило о себе новое направление управления эмоциональными состояниями — *гелотология* (от греч. *gelos* — смех). Установлено, что смех оказывает разнообразное положительное воздействие на психические и физиологические процессы. Он подавляет боль, так как во время смеха высвобождаются гормоны катехоламины и эндорфины. Первые препятствуют воспалению, вторые действуют как

морфин. Показано благотворное влияние смеха на состав крови. Положительное влияние смеха сохраняется в течение суток.

Смех уменьшает стресс и его последствия, снижая концентрацию стрессовых гормонов — норэпинефрина, кортизола и допамина. Косвенно он повышает сексуальность: женщины, которые смеются часто и в полный голос, более привлекательны для мужчин.

Кроме того,, экспрессивные средства выражения эмоций способствуют разрядке возникающего нервно-эмоционального напряжения. Бурные переживания могут быть опасными для здоровья, если не будут разряжаться с помощью мышечных движений, возгласов, плача. При плаче вместе со слезами из организма выводится вещество, образующееся при сильном нервно-эмоциональном напряжении. Пятнадцати минут плача хватает, чтобы разрядить избыточное напряжение.

Использование музыки для вызова эмоций. Вызов различных эмоциональных состояний возможен не только произвольно путем оживления в представлениях тех или иных эмоциогенных ситуаций, но и с помощью музыки. Еще в Древнем Вавилоне жрецы-музыканты знали об облегчающем значении для скорби плачевных песен и исполняли их при траурных церемониях. Эмоциональное переживание как основное условие восприятия музыки также отмечалось философами и врачами Древней Греции (Аристотель, Платон, Гиппократ). Аристотель писал, что «...музыкальные лады существенно отличаются друг от друга, так что при слушании их у нас появляется различное настроение и мы далеко не одинаково относимся к каждому из них; так, например, слушая одни лады, мы испытываем более жалостное и подавленное настроение, слушая другие, менее строгие лады, мы в нашем настроении размягчаемся; иные лады вызывают в нас по преимуществу среднее, уравновешенное настроение; последним свойством обладает, по-видимому, только один из ладов, именно дорийский. Что касается фригийского лада, то он действует на нас возбуждающим образом». (1911, с. 367-368). Об этом же говорили и многие композиторы (Л. ван - Бетховен, Ф. Мендельсон, Д. Д. Шостакович). П. И. Чайковский (1878) отмечал, что музыка передает все то, «для чего нет слов, но что просится из души и хочет быть высказано».

Влияние музыки на эмоции человека отражено и А. С. Пушкиным, вот как он описал влияние церковной музыки на Сальери в раннем детстве:

Ребенком будучи, когда высоко
Звучал орган в старинной церкви нашей,
Я слушал и заслушивался, слезы
Невольные и сладкие текли[1].

В. М. Бехтерев считал музыку властительницей чувств и настроений человека. Поэтому в одном случае она способна ослабить излишнее возбуждение, в другом — перевести из грустного в хорошее настроение, в третьем — придать бодрость и снять усталость.

---

[1] *Пушкин А. С.* Моцарт и Сальери. Собр. соч. в 10-ти т. Т. 4. — М.: Художественная литература, 1960. — С. 323.



Юлиус Кронберг. Давид и Савл

Библейский сюжет: Савл, от которого отступил дух Господень, повелел своим слугам найти и привести к нему человека, хорошо играющего на гуслях. Пришел к нему Давид, понравился ему и стал его оруженосцем. И когда Давид играл — отраднее и лучше становилось Савлу, и злой дух отступал от него.

Правда, имелась и другая точка зрения, согласно которой музыка воспринимается не столько эмоционально, сколько интеллектуально. Один из представителей эстетики Э. Ганслик (1895) писал: «Больше всего чувствует при слушании музыки профан, меньше всего — образованный художник» (с. 144). По его мнению, музыка становится наслаждением тогда, когда слушатель находит удовлетворение в отгадывании намерений композитора, констатируя как ожидания оправдываются или приятно обманываясь в них. *Очевидно, что речь идет о разных уровнях восприятия музыки, что вызывает и разный эмоциональный отклик.* Как показал И. Глебов (1930), у профессиональных музыкантов восприятие музыки углубляется за счет интеллек-

туальных операций «осмысления звучания». Б. М. Теплов (1947) писал, что восприятие музыки идет через эмоцию, но эмоцией не кончается. Для него музыка — это эмоциональное познание. В свете сказанного развитие способности воспринимать музыку и переживать всю гамму человеческих эмоций является важной задачей музыкального воспитания детей.

Роль музыки в эмоциональном развитии человека и формировании черт характера рассматривалась еще древнегреческими философами. В средние века эта проблема изучалась в русле теории аффектов, устанавливающей связь между эмоциональными явлениями человека и способами их отражения в музыке.

Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки (ритма, тональности) показало их способность вызывать определенные эмоциональные состояния человека. Минорные тональности обнаруживают «депрессивный эффект», быстрые пульсирующие ритмы и консонансы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, «мягкие» ритмы и консонансы успокаивают. В нашей стране и за рубежом было проведено большое количество исследований по влиянию музыки на физиологические функции организма. Был сделан вывод, что сердечно-сосудистая система заметно реагирует на музыку, когда она доставляет удовольствие и создает приятное настроение: пульс замедляется, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление. При раздражающем же характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее. Стали говорить о кодировании эмоций в музыке, о музыкальной эмоции, которая может быть представлена в виде различных формул.

По мнению В. И. Петрушина (1988), кодирование музыкальных эмоций и отнесение различных произведений к выражению эмоций одной и той же модальности можно осуществить при помощи системы координат, изображенной на рис. 10.1.

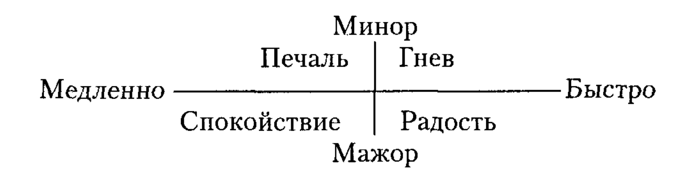


Рис. 10.1. Система координат, показывающая кодирование музыкальных эмоций

Путем экспертных оценок автором была составлена таблица музыкальных произведений, выражающих сходное эмоциональное состояние (табл. 10.1).

Из представленных данных следует, что одна и та же мелодия, в зависимости от того, как она будет исполнена: в мажорном или минорном ладу, быстром или медленном темпе, будет передавать разные эмоции.

Объяснение этому, возможно, состоит в том, что правое полушарие, кроме того, что оно связано с отрицательными эмоциями, специализируется в анализе частотно- и амплитудно-модулированных стимулов, а левое, связанное с положительными эмоциями, в опознании ритмической структуры сложных звуковых сигналов. Отсюда музыка, в которой большая роль принадлежит частотно-амплитудной модуляции, в большей мере будет адресована к правому полушарию и связанным с ним эмоциям, а музыка, в которой значительное место отводится ритмическим звуковым сиг-

Таблица 10.1

Обобщенные характеристики музыкальных произведений, выражающие сходные эмоциональные состояния

Основные параметры музыки (**темп и** лад)	**Основное настроение**	**Характеристика**	**Названия произведений**
Медленная мажорная	Спокойствие	Лирическая, мягкая, созерцательная, напевная, элегическая	*Бородин.* Ноктюрн из струнного квартета; *Шопен.* Ноктюрн фа-мажор (крайние части); *Его же.* Этюд ми-мажор (крайние части); *Шуберт.* Аве Мария; *Сен-Сане.* Лебедь.
Медленная минорная	Печаль	Сумрачная, трагическая, тоскливая, гнетущая, унылая, скорбная	Чайковский. V симфония, вступление; *Его же.* VI симфония, финал; *Григ.* Смерть; *Шопен.* Прелюдия до-минор; *Его же.* Марш из сонаты си-бемоль-минор.
Быстрая минорная	Гнев	Драматическая, взволнованная, тревожная, беспокойная, мятежная, гневная, отчаянная	*Шопен.* Скерцо № 1 этюд № 12, соч. 10; *Скрябин.* Этюд № 12, соч. 8; *Чайковский.* VI симфония, 1-я ч., разработка; *Бетховен.* Финалы сонат № 14, 23; *Шуман.* Порыв.
Быстрая мажорная	Радость	Праздничная, торжественная, ликующая, бодрая, веселая, радостная	*Шостакович.* Праздничная увертюра; *Лист.* Финалы рапсодий № 6,12; *Моцарт.* Маленькая ночная серенада, финал; *Глинка.* Руслан и Людмила, увертюра; *Бетховен.* Финалы симфоний №V, IX

налам, в большей мере будет адресована к левому полушарию и связанным с ним эмоциям.

Это предположение, высказанное Л. П. Новицкой (1984), нашло некоторое подтверждение в проведенном ею эксперименте. Так, классическая музыка, в которой выражена частотно-амплитудная модуляция, вызывала у слушателей приятную легкую грусть в сочетании с радостным оживлением, приливом сил, воодушевлением, оптимизмом. Рок и диско-музыка, характеризующиеся ритмичностью, вызывали либо сверхвеселое настроение, либо раздражение и тоску.

Ю. А. Цагарелли (1981) изучал, какая музыка — классическая или джазовая — эффективнее снимает послеэкзаменационное психо-эмоциональное напряжение. Оказалось, что первая имеет явное преимущество. После нее зафиксировано снижение психо-эмоционального напряжения у 91 % студентов. При этом у 71 % студентов уровень напряжения снизился до фонового и ниже.

Под влиянием джазовой музыки снижение эмоционального напряжения было зафиксировано только у 52 % студентов. При этом ниже фонового снижение было

лишь у 19 % студентов, а у 48 % было даже повышение эмоционального напряжения. В этом отношении отдых без прослушивания джазовой музыки оказался для студентов контрольной группы даже эффективнее: через 2,5 минуты эмоциональное напряжение понизилось у 75 % студентов, причем у 33 % до и ниже фонового уровня.

Ю. А. Цагарелли показал также, что незнакомая классическая музыка снижает эмоциональное напряжение больше, чем знакомая.

По данным Л. Я. Дорфмана (1981), влияние музыки на эмоциональное возбуждение человека зависит от силы—слабости нервной системы. У «сильных» активация возрастает по сравнению с фоном при любой музыке (медленной и быстрой минорной, медленной и быстрой мажорной), а у «слабых» — при быстрой музыке любого лада.

Как показала Л. Р. Фахрутдинова (1996), возникновение эмоции того или иного знака зависит от привычной (для данной культуры) или непривычной музыки. Привычная музыка вызывает в основном положительные эмоциональные переживания (удовольствие, радость, блаженство, счастье), либо печаль, грусть, непривычная музыка — эмоционально-отрицательно окрашенные состояния (апатию, усталость, вялость).

Учитывая влияние музыки на эмоциональную сферу человека, а влияние последней на его здоровье, в настоящее время все больше развивается такое направление, как *музыкотерапия* (Schwabe, 1972; Kohler et al, 1971, и др.).

Музыкальной терапией занимались врачи в Древней Греции, например Гиппократ. Пифагор тоже считал, что музыка способствует здоровью, влияя на настроение человека: одни мелодии действуют против уныния, другие против гнева, раздражения. Арабские врачи использовали музыку для улучшения настроения больного, что было важно для успешного лечения. Авиценна рекомендовал страдающим меланхолией развлекаться прослушиванием музыки и пения. Попытки использовать музыку в качестве терапевтического средства предпринимались и в последующие века.

В России по инициативе В. М. Бехтерева в 1913 году было основано «Общество для выяснения лечебно-воспитательного значения музыки и ее гигиены». Были составлены своеобразные «лечебные каталоги музыки», примером которых может служить табл. 10.1.

Снижение нейротизма и тревожности больше наблюдается при прослушивании печальной музыки. При этом больший эффект достигается, если тревожность ситуативная, а не личностная (Buller, Olson, Breen, 1974). В то же время использование веселой музыки для снятия тревожности, по данным Дж. Альтшулера (Altshuler, 1954) и ряда других авторов, может иметь обратный эффект, т. е. повышать тревогу и раздражительность.

То же выявлено и при попытке лечить музыкой депрессию. При патологической депрессии больные не воспринимают веселую музыку, она еще больше углубляет депрессию, актуализируя переживания больного и препятствуя таким образом восприятию веселого. Больные, находящиеся в глубокой депрессии, испытывают облегчение, когда слушают грустную, скорбную музыку. На больных, находящихся в легкой депрессии, особенно при циклотимии или циркулярном психозе, благотворно воздействуют элегии, ноктюрны, колыбельные песни (Слободяник, 1966). По мнению Г. П. Шипулина (1966), больным с депрессией целесообразнее сначала давать прослушивать минорную музыку, которая способствует установлению с ними «му-

Таблица 10.2

Пакеты музыкальных программ для регуляции эмоционального состояния (по Н. Н. Обозову, 1997).

1. Для уменьшения раздражительности, разочарования и для повышения чувства бренности жизни	Бах «Кантата № 2» Бетховен «Лунная соната» Прокофьев «Соната «Ре» Франк «Симфония ре-минор»
2. Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности в благополучном конце происходящего	Шопен «Мазурка и прелюдии» Штраус «Вальсы» Рубинштейн «Мелодия»
3. Для общего успокоения, умиротворения и согласия с жизнью в том виде, какая она есть	Бетховен «6-я симфония», ч. 2 Брамс «Колыбельная» Шуберт «Аве Мария» Шуберт «Анданте из квартета» Шопен «Ноктюрн соль минор» Дебюсси «Свет луны»
4. Для уменьшения злобливости, зависти к успехам других людей	Бах «Итальянский концерт» Гайдн «Симфония» Сибелиус «Финляндия»
5. Для снятия эмоционального напряжения в отношениях с другими людьми	Бах «Концер ре-минор для скрипки Барток «Соната для фортепьяно» Брукнер «Месса ми-минор» Бах «Кантата № 21» Барток «Квартет № 5»
6. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным перенапряжением	Бетховен «Фиделио» Моцарт «Дон Жуан» Лист «Венгерская рапсодия № 1» Хачатурян «Сюита «Маскарад» Гершвин «Американец в Париже»
7. Для улучшения настроения	Шопен «Прелюдия» Лист «Венгерская рапсодия № 2»

зыкального контакта». Лишь после нескольких таких сеансов наблюдается адекватная реакция этих больных и на мажорную музыку.

10.4. Устранение нежелательных эмоциональных состояний

К. Изард отмечает три способа устранения нежелательного эмоционального состояния: 1) посредством другой эмоции; 2) когнитивная регуляция; 3) моторная регуляция.

Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это пере-

ключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Третий способ предполагает использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения.

Частные способы регуляции эмоционального состояния (например, использование дыхательных упражнений, психическая регуляция, использование «защитных механизмов», изменение направленности сознания) в основном укладываются в три глобальных способа, отмеченных Изардом.

В настоящее время разработано много различных способов саморегуляции: релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и др.

Психическая регуляция связана либо с воздействием извне (другого человека, музыки, цвета, природного ландшафта), либо с саморегуляцией.

И в том и в другом случае наиболее распространенным является способ, разработанный в 1932 году немецким психиатром И. Шультцем (1966) и названный «аутогенной тренировкой». В настоящее время появилось много ее модификаций (Алексеев, 1978; Вяткин, 1981; Горбунов, 1976; Марищук, Хвойнов, 1969; Черникова, Дашкевич, 1968, 1971, и др.).

Наряду с аутогенной тренировкой известна и другая система саморегуляции — «прогрессивная релаксация» (мышечное расслабление). При разработке этого способа Э. Джекобсон исходил из того факта, что при многих эмоциях наблюдается напряжение скелетных мышц. Отсюда он в соответствии с теорией Джемса—Ланге для снятия эмоциональной напряженности (тревоги, страха) предлагает расслаблять мышцы. Этому способу соответствуют и рекомендации изображать на лице улыбку в случае негативных переживаний и активизировать чувство юмора. Переоценка значимости события, расслабление мышц, после того как человек отсмеялся, и нормализация работы сердца — вот слагаемые положительного воздействия смеха на эмоциональное состояние человека.

А. В. Алексеевым (1978) создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», которая от аутогенной отличается тем, что в ней не используется внушение «ощущения тяжести» в различных частях тела, а также тем, что в ней есть не только успокаивающая, но и возбуждающая часть. В нее включены некоторые элементы из методик Э. Джекобсона и Л. Персиваля. Психологической основой этого метода является бесстрастная концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц.

Физиологической основой психорегулирующей тренировки является факт, что мышечная система за счет проприорецептивной импульсации является одним из главных стимуляторов головного мозга (из общего потока, по некоторым данным, на долю скелетных мышц приходится 60 %). Поэтому, расслабляя мышцы, можно ослабить это тонизирующее влияние (о чем свидетельствует уменьшение ощущения электрического раздражения и ответной реакции на него, а также коленного рефлекса), а напрягая мышцы, можно эту тонизацию увеличить. Правда, следует отметить, что если произвольно напрягать мышцы умеют уже и маленькие дети, то с произвольным расслаблением мышц (имеется в виду их расслабление по сравнению с состоянием покоя) дело обстоит хуже. Мною, например, выявлено, что эта способность с трудом проявляется детьми в возрасте до 12-13 лет. Часто происходит даже обратное: при попытке расслабить мышцы, происходит их небольшое напряжение (Ильин, 1961).

Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны.

Отключение (отвлечение) состоит в умении думать о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств. Отключение требует волевых усилий, с помощью которых человек пытается сосредоточить внимание на представлении посторонних объектов и ситуаций. Отвлечение использовалось и в русских лечебных заговорах как способ устранения отрицательных эмоций (Свенцицкая, 1999).

Переключение связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т. п.) или на деловую сторону предстоящей деятельности. Как пишут А. Ц. Пуни и Ф. А. Гребаус, переключение внимания с мучительных раздумий на деловую сторону даже предстоящей деятельности, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, мысленное повторение предстоящих действий, сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата, дает лучший эффект, чем отвлечение от предстоящей деятельности.

Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата осуществляется путем придания событию меньшей ценности или вообще переоценки значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «неудачи уже были, и теперь я отношусь к ним по-другому» и т. д. Вот как Л. Н. Толстой описывает в «Анне Карениной» использование последнего приема Левиным: «Еще в первое время по возвращении из Москвы, когда Левин каждый раз вздрагивал и краснел, вспоминая позор отказа, он говорил себе: "Так же краснел и вздрагивал я, считая все погибшим, когда получил единицу за физику и остался на втором курсе; так же считал себя погибшим после того, как испортил порученное мне дело сестры. И что же? Теперь, когда прошли годы, я вспоминаю и удивляюсь, как это могло огорчить меня. Так же будет и с этим горем. Пройдет время, и я буду к этому равнодушен"».

Приведенный способ является, по сути, одним из вариантов *использования контрфактического мышления (контрфактов)*. В когнитивной психологии разработана концепция функциональной роли контрфактического мышления. Контрфактами называются представления об альтернативном реальности исходе события. Это мышление в сослагательном наклонении по типу «если бы..., то...». Например, после не очень успешной сдачи экзамена студент думает: «Если бы я не сидел столько за компьютером, то вполне мог бы сдать экзамен на четверку» или: «Если бы я вчера не перелистал учебник, то я не получил бы на экзамене даже тройку». В первом случае студент конструирует альтернативный сценарий событий, который мог бы привести к лучшему по сравнению с реальностью развитию событий. Такого рода контрфакты называются идущими вверх. Во втором случае, наоборот, выстраивается сценарий, по которому нынешнее положение воспринимается как относительно хорошее, так как могло бы быть и хуже. Это контрфакт, идущий вниз. Именно его и нужно использовать, чтобы улучшить свое эмоциональное состояние.

Снять у себя эмоциональное напряжение помогают следующие способы.

- Получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации.
- Разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, если не поступлю в этот институт, то пойду в другой).

- Откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.
- Физическая разрядка (как говорил И. П. Павлов, нужно «страсть вогнать в мышцы»); поскольку при сильном эмоциональном переживании организм дает мобилизационную реакцию для интенсивной мышечной работы, нужно ему дать эту работу. Для этого можно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь полезной физической работой и т. д. Иногда такая разрядка происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он мечется по комнате, перебирает вещи, рвет что-либо и т. д. Тик (непроизвольное сокращение мышц лица), возникающий у многих в момент волнения, тоже является рефлекторной формой моторной разрядки эмоционального напряжения.
- Слушание музыки.
- Написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение. Рекомендуют разделить лист бумаги на две колонки. В левую следует записать в порядке убывания значимости все отрицательные последствия события. В правую — то, что можно противопоставить случившемуся, если возможно, то и положительные последствия, в том числе извлеченные уроки. Таким образом можно отличить неудачу от катастрофы, неурядицу от беды. Этот способ больше подходит для людей замкнутых и скрытных.

Использование этого аналитического способа возможно и при диалоговом варианте, когда кто-то другой показывает субъекту значимость свершившегося в другом свете (по принципу «нет худа без добра»). Вот как сумели взглянуть на трагическую ситуацию герои «Игроков» Н. В. Гоголя:

«Утешительный *(держа Глова за руку с пистолетом):* Что ты, что ты, брат, рехнулся? Слышите, слышите, господа, уж пистолет вздумал было сунуть в рот, а? Стыдись! ...Ты дурак просто, позволь тебе сказать. Ты счастья своего не видишь. Разве ты не чувствуешь, как ты выиграл тем, что проиграл?

Глов *(с досадой):* Что ж вы, в самом деле, меня уж за дурака считаете? какой тут выигрыш проиграть двести тысяч! Черт возьми!

Утешительный: Эх ты, простофиля! Да знаешь ли, какую ты этим себе славу сделаешь в полку? Слышь, безделица! Еще не будучи юнкером, ты уже проиграл двести тысяч! Да тебя гусары на руках будут носить.

Глов *(ободрившись):* Что ж вы думаете? У меня разве не станет духу наплевать на все это, если уж на то пошло? Черт побери, да здравствует гусарство!»

Использование защитных механизмов. Нежелательные эмоции можно преодолеть или снизить их выраженность с помощью стратегий, называемых *механизмами защиты.* 3. Фрейд выделил несколько таких защит (рис. 10.2).

Уход — это физическое или мысленное бегство от слишком трудной ситуации. У маленьких детей это наиболее распространенный защитный механизм.

Идентификация — процесс присвоения установок и взглядов других людей. Человек перенимает установки могущественных в его глазах людей и, становясь похожим на них, меньше чувствует свою беспомощность, что приводит к снижению тревоги.

Проекция — это приписывание своих собственных асоциальных мыслей и поступков кому-то другому: «Это сделал он, а не я». По существу, это перекладывание ответственности на другого.

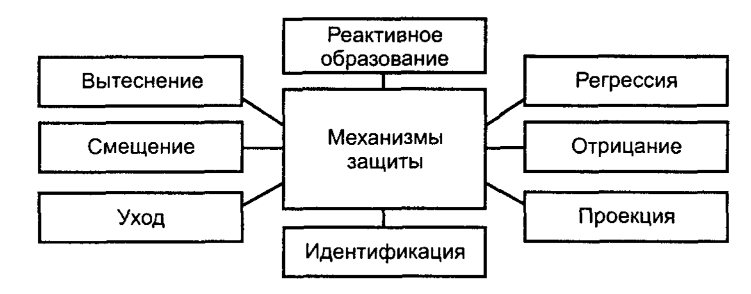


Рис. 10.2. Виды психологических защит (по З. Фрейду)

Смещение — подмена реального источника гнева или страха кем-то или чем-то. Типичным примером такой защиты является косвенная физическая агрессия (вымещение зла, досады на объекте, не имеющем отношения к ситуации, вызвавшей эти эмоции).

Отрицание — это отказ признать, что какая-то ситуация или какие-то события имеют место. Мать отказывается верить, что ее сына убили на войне, ребенок при смерти любимого им домашнего животного делает вид, будто он все еще живет и спит с ними по ночам. Этот вид защиты более характерен для маленьких детей.

Вытеснение — крайняя форма отрицания, бессознательный акт стирания в памяти пугающего или неприятного события, вызывающего тревогу, отрицательные переживания.

Регрессия — возвращение к более онтогенетически ранним, примитивным формам реагирования на эмоциогенную ситуацию.

Реактивное образование — поведение, противоположное имеющимся мыслям и желаниям, вызывающим тревогу, с целью их маскировки. Свойственно более зрелым детям, а также взрослым. Например, желая скрыть свою влюбленность, человек будет проявлять к объекту обожания недружелюбность, а подростки — и агрессивность.

Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного человека для его успокоения при помощи уговоров, убеждения, внушения, как правило, не бывают успешными из-за того, что из всей информации, которая сообщается волнующемуся, он выбирает, воспринимает и учитывает только то, что соответствует его эмоциональному состоянию. Больше того, эмоционально возбужденный человек может обидеться, посчитав, что его не понимают. Лучше дать такому человеку выговориться и даже поплакать. «Слеза всегда смывает что-то и утешение несет», — писал В. Гюго.

Использование дыхательных упражнений, по мнению В. Л. Марищука (1967), Р. Деметера (1969), О. А. Черниковой (1980) и других психологов и физиологов является наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения. Применяются различные способы. Р. Деметер использовал дыхание с применением паузы:

1) без паузы: обычное дыхание — вдох, выдох;
2) пауза после вдоха: вдох, пауза (две секунды), выдох;
3) пауза после выдоха: вдох, выдох, пауза;
4) пауза после вдоха и выдоха: вдох, пауза, выдох, пауза;
5) полвдоха, пауза, полвдоха и выдох;

6) вдох, полвыдоха, пауза, полвыдоха;
7) полвдоха, пауза, полвдоха, полвыдоха, пауза, полвыдоха.

Кроме того, автор рекомендует чередовать (по четыре раза) дыхание через нос и рот по следующей схеме:

— вдох носом — выдох носом;
— вдох носом — выдох ртом;
— вдох ртом — выдох ртом;
— вдох ртом — выдох носом.

Эти способы Р. Деметер рекомендует использовать для успокоения перед сном и для уменьшения предстартового возбуждения.

Г. Д. Горбунов (1986) рекомендует использовать три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания. При выполнении первого упражнения вдох выполняется через нос. Вначале при слегка опущенных и расслабленных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы.

Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме (лучше всего в темпе ходьбы): полный вдох на четыре, шесть или восемь шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за то же число шагов (четыре, шесть, восемь). После выдоха снова производится задержка дыхания той же длительности (два, три, четыре шага) или, в случае возникновения неприятных ощущений, несколько короче. Количество повторений определяется по самочувствию.

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: он делается толчками через плотно сжатые губы.

Вначале эффект может быть небольшим. По мере повторения упражнений положительный эффект возрастает, однако ими не следует злоупотреблять.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил использовать дыхательные упражнения в сочетании с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку дыхания на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение.

Индивидуальные особенности управления эмоциональным состоянием. Ф. П. Космолинский (1976) и А. К. Попов (1963) в зависимости от выраженности самоконтроля предстартового состояния выявили два типа людей. Первый тип с высоким уровнем самоконтроля не обнаруживал выход вегетативных показателей (кожно-гальваническая реакция, частота сердечных сокращений, дыхания) за пределы верхних границ физиологической нормы. У них качество выполнения заданий не снижалось. Второй тип с низким уровнем самоконтроля отличался нервно-эмоциональным напряжением, что внешне выражалось в психическом возбуждении или, наоборот, в депрессии, выражающейся в стремлении «свернуть» подготовку к деятельности. Это сопровождалось вегетативными сдвигами: тахикардией, гипергидрозом, спонтанными колебаниями кожно-гальванической реакции, нарушением сна.

Общее представление о чувствах

Житейское понимание слова «чувство» настолько широко, что теряет конкретное содержание. Это и обозначение ощущений («чувство боли»), и возвращение сознания после обморока («прийти в чувство»), и самооценка (чувство собственного достоинства, чувство собственной неполноценности) и т. п. Многофункциональное использование слова «чувство» выражается и в словах «чувствовать», «предчувствовать», «чувствительность». Так, говорят «я почувствовал», вместо того чтобы сказать «я ощутил», или «я чувствую» вместо того чтобы сказать «я думаю (полагаю, предвижу)». Говорят также об *органах чувств,* хотя очевидно, что речь идет об органах ощущений, об анализаторах. С другой стороны, говорят об «острых ощущениях», хотя ясно, что речь идет об эмоции страха.

Однако понятие «чувство» смешивается не только с ощущениями, но и с интеллектуальными процессами и состояниями человека. Например, у К. Д. Ушинского (1974) в его труде «Человек как предмет воспитания» подробно рассматриваются такие «умственные чувства», как чувство сходства и различия, чувство умственного напряжения, чувство ожидания, чувство неожиданности, чувство обмана, чувство сомнения (нерешительности), чувство уверенности, чувство непримиримого контраста, чувство успеха. К сожалению, это имеет место не только в прошлом, но и сейчас.

11.1. Соотношение понятий «чувство» и «эмоция»

То, что чувства и эмоции тесно взаимосвязаны, не требует обсуждения. Вопрос не в этом, а в том, что вкладывается в эти понятия и каково соотношение между ними.

Попытки развести понятия «чувство» и «эмоция» делались давно. Еще У. Мак-Дугалл (MacDougall, 1928) писал, что «термины "эмоция" и "чувство"... употребляются с большой неопределенностью и путаницей, что соответствует неопределенности и разнообразию мнений об основах, условиях возникновения и функциях тех процессов, к которым эти термины относятся» (с. 103). Правда, и ему самому преодолеть эту путаницу не удалось.

После многолетней систематической работы над тем, чтобы сделать свои представления по этим вопросам более ясными, У. Мак-Дугалл пришел к выводу, что раз-

вести эти термины можно «на основе их функционального отношения к целенаправленной активности, которую они определяют и сопровождают, поскольку эти отношения в обоих случаях существенно различаются» (с. 104).

Он пишет, что существуют две первичные и фундаментальные формы чувства — удовольствие и страдание, или удовлетворение и неудовлетворение, которые окрашивают и определяют в некоторой, хотя бы незначительной, степени все устремления организма. По мере своего развития организм становится способным испытывать целый ряд чувств, являющихся сочетанием, смесью удовольствия и страдания; в результате появляются такие чувства, как надежда, тревога, отчаяние, чувство безысходности, раскаяние, печаль. Такие сложные чувства в обыденной речи называют эмоциями. Мак-Дугалл полагает, что эти сложные «производные эмоции» целесообразно называть чувствами. Они возникают после того, как успешно или неуспешно осуществлены стремления человека. Подлинные же эмоции предшествуют успеху или неуспеху и от них не зависят. Они не оказывают прямого влияния на изменение силы устремлений. Они лишь открывают самосознающему организму природу действующих побуждений, т. е. имеющиеся потребности.

Сложные чувства, по Мак-Дугаллу, зависят от развития познавательных функций и по отношению к этому процессу вторичны. Они присущи только человеку, хотя простейшие их формы доступны, вероятно, и высшим животным.

Подлинные же эмоции появляются на значительно более ранних этапах эволюционного развития.

Попытку У. Мак-Дугалла развести эмоции и чувства нельзя признать удачной. Даваемые им критерии для такого разведения слишком неопределенны (что означает, например, «специфическое побуждение», к которому он относит только эмоции?), а отнесение того или иного эмоционального явления к чувствам или эмоциям мало обоснованы и понятны. Чем, например, «смешанная эмоция» стыда, позора отличается от таких явлений, отнесенных им к чувствам, как раскаяние, отчаяние? И те, и другие могут появляться после осуществления или неосуществления стремления.

Разведение эмоций и чувств по признаку «до и после деятельности» тоже не соответствует истине, так как эмоции могут сопровождать деятельность и поведение и до, и во время, и после них. Остается не ясным и то, чем же в конце концов являются «две первичные и фундаментальные формы чувства»: чувствами или эмоциями?

С точки зрения функционального подхода к психическим явлениям развести эмоции и чувства пытался и Э. Клапаред. Он задался вопросом — для чего нужны те и другие — и отвечает: чувства в нашем поведении полезны, тогда как эмоции целесообразными не являются. С позиции того, что мы сейчас знаем об эмоциях и их функции, эту попытку отделить их от чувств тоже не назовешь удачной.

Современных ученых, рассматривающих соотношение чувств и эмоций, можно разделить на четыре группы. Первая группа отождествляет чувства и эмоции или дает чувствам такое же определение, какое другие психологи дают эмоциям; вторая считает чувства одним из видов эмоций (эмоциональных явлений); третья группа определяет чувства как родовое понятие, объединяющее различные виды эмоций как формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, страсти и собственно чувства); четвертая — разделяет чувства и эмоции.

Все это приводит к тому, что возникает не только терминологическая путаница, но и полная неразбериха в описании того и другого явления. Так, в «Словаре по эти-

ке» (1983) о чувствах написано, что «по своей психологической природе чувства — это устойчивые условнорефлекторные образования в сознании человека, составляющие основу его аффективно-волевых реакций в различных ситуациях *{эмоций* и *побуждений)»* (с. 400). Но почему *психологическая* природа чувства состоит в условнорефлекторных (т. е. физиологических) образованиях и почему эмоции являются аффективно-волевьши реакциями!?

Спорным является представление ряда психологов, что чувства присущи только человеку. Хотя у него они и являются личностным отношением к окружающей его действительности, но ряд фактов заставляет признать наличие чувств и у животных.

Чувства как эмоции. В. Вундт, разделяя объективные и субъективные элементы ощущения, первые обозначил как просто ощущения, а вторые — как простые чувства. Однако даваемая им характеристика последних свидетельствует о том, что речь идет об эмоциональных переживаниях, эмоциях, а не чувствах. Несмотря на это, эмоциональные переживания стали обозначать как чувства, подразделяя их на простые (низшие) и сложные (высшие). Для многих психологов (например: Шварц, 1948; Иванов, 1967) понятия «эмоции» и «чувства» являются синонимичными.

В. С. Дерябин (1974), отделяя понятия «ощущение» и «чувство», сводит последнее к эмоциональному (чувственному) тону ощущений: «Если ощущение сопровождается одним чувством, далее не разлагающимся, например чувством удовольствия от вкуса сахара, то такое чувство называется простым...» — пишет он (с. 58).

В «Философском словаре» (1980) одна из статей озаглавлена «Чувства (эмоции)» и это не случайно, так как чувства там определяются как эмоции, т. е. как переживание человеком своего отношения к окружающей действительности (к людям, их поступкам, к каким-либо явлениям) и к самому себе. Различие между эмоциями и чувствами автор данной статьи видит лишь в длительности переживания: у собственно эмоций они кратковременные, а у чувств — длительные, устойчивые. Тогда и настроение можно отнести к чувствам. Автор цитируемой статьи практическое отождествляет эмоции и чувства, о чем свидетельствует приписывание чувствам характеристик эмоций следующая цитата: «Являясь сигналами успешности или неуспешности выполнения деятельности, соответствия или несоответствия предметов и явлений потребностям и интересам человека, чувства тем самым занимают существенное место в регуляции деятельности людей». Такая позиция дает ему основание говорить о генетической детерминации чувств, которые в то же время формируются обществом.

В словаре «Психология» (1990) написано, что «чувства — одна из ошоаньгх^орм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью». Но переживание своего отношения к чему-либо — это эмоция. Следовательно, и здесь чувство понимается как устойчивая эмоция.

Иногда говорят о *ситуативных* эмоциях, пытаясь таким образом отделить их от высших эмоций, называемых чувствами. Я полагаю, что это излишне, так как эмоции, в отличие от чувств, всегда ситуативны, *т,* е. возникают «здесь и сейчас».

Нередко эмоции называют чувствами, и наоборот, чувства обозначают как эмоции даже те ученые, которые в принципе разводят их. Не строгое использование понятий «эмоция» и «чувство» часто, например, имеет место в книге Л. В. Куликова (1997), хотя автор и пишет, что «в чувствах отражено отношение к стабильно значимым для личности вещам и явлениям в отличие от эмоций, выражающих отношение к конк-

ретным, актуальным условиям, отдельным предметам или поступкам людей» (с. 63). В учебнике В. Н. Куницыной, Н. В. Казариновой и В. М. Погольша (2001) говорится о «чувстве ложного стыда» (с. 353), хотя на предыдущей странице сами авторы пишут, что стыд — это эмоция. Давая разные определения эмоциям и чувствам, авторы в то же время обозначают одну и ту же эмоциональную реакцию то одним термином, то другим. Так, например, они пишут: «*Эмоция* как знак несет информацию о том, что этот объект обладает определенным значением для субъекта, а модальность *чувства* раскрывает, как именно он значим: приятен, необходим, опасен, безразличен, неприятен» (с. 231; выделено мною. *Е. И.).* В «Курсе общей, возрастной и педагогической психологии» (1982) написано, что в широком смысле понятия «чувство» и «эмоция» — синонимы, а в узком — они различны. В книге А. И. Захарова (1995) любовь, нежность, жалость, сочувствие и сострадание называются автором то чувствами, то эмоциями. Все это примеры инерции бытового отождествления понятий «эмоция» и «чувства».

Такая же тенденция прослеживается и в западной психологии. Так, в американском учебнике В. Квин (2000) написано следующее: «Эмоции — это субъективное отношение человека к миру, переживаемое как удовлетворение или неудовлетворение потребностей. Эти чувства могут быть приятными, неприятными и смешанными. Люди очень редко испытывают эмоции в чистом виде» и т. д. (с. 246). Немецкий психоаналитик П. Куттер (1998) употребляет слово «чувство» в самом широком значении, в том числе и для обозначения эмоций.

Чувства как вид эмоций. А. Н. Леонтьев (1971) считает чувства особым подклассом эмоциональных явлений. Он отличает чувства от эмоций их предметным характером, возникающим в результате специфического обобщения эмоций, связанных с конкретным объектом. Возникновение предметных чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений, своеобразных «эмоциональных констант» между человеком и объектом. В. М. Смирнов и А. И. Трохачев (1974) полагают, что вряд ли следует отождествлять или противопоставлять психологические понятия «эмоция» и «чувство», их скорее нужно рассматривать как отношение частного к общему. Этой же позиции придерживаются, по существу, Л. В. Благонадежина (1956) и П. В. Симонов (1981), которые считают, что чувства — это эмоции, возникающие на базе социальных и духовных потребностей, т. е. потребностей, возникших в ходе исторического развития человечества. В словаре социально-психологических понятий «Коллектив, личность, общение» (1987) чувства отождествляются с переживаниями. А. А. Зарудная (1970) полагает, что «эмоции и чувства — это разнообразные переживания человека, вызванные удовлетворением или неудовлетворением потребностей...» (с. 285), а различие между эмоциями и чувствами состоит лишь в том, что первые — это простые переживания, а вторые — сложные. Замечу, что сложные переживания обычно связывают со смешанными (бимодальными) эмоциями, а не с чувствами.

У П. А. Рудика (1976) в состав эмоций входят настроения, аффекты и *низшие и высшие чувства.* Низшие чувства отражают удовлетворение или неудовлетворение естественных потребностей, а также ощущения (чувства), связанные с самочувствием (усталость, вялость и др.). Высшие чувства возникают в связи с удовлетворением или неудовлетворением общественных потребностей человека. Р. С. Немов (1994) к основным эмоциональным состояниям относит собственно эмоции, аффекты и *чув-*

ства. Он пишет, что чувство — это «высшая, культурно обусловленная эмоция человека, связанная с некоторым социальным объектом» (с. 572).

Разведение эмоций и чувств. Наиболее четкое разделение эмоций и чувств дано А. Н. Леонтьевым (1971). Он отмечает, что эмоция имеет ситуативный характер, т. е. выражает оценочное отношение к наличной или возможной в будущем ситуации, а также к своей деятельности в ситуации. Чувство же носит отчетливо выраженный «предметный» (объектный) характер. Чувство — это устойчивое эмоциональное отношение. Существенно и замечание А. Н. Леонтьева, что *эмоции и чувства могут не совпадать и даже противоречить друг другу (например, глубоко любимый человек может в определенной ситуации вызвать преходящую эмоцию неудовольствия, даже гнева).*

Г. А. Фортунатов (1976) тоже считает, что не следует отождествлять понятия «чувство»» и «эмоция». Например, нельзя чувство патриотизма, ответственность за порученное дело или чувство любви матери к детям называть эмоцией, хотя эти чувства проявляются через эмоциональные переживания.

В. А. Крутецкий (1980), хотя и пишет вначале, что «чувствами или эмоциями называют переживание человеком своего отношения к тому, что он познает и делает, к другим людям и к самому себе» (с. 186), все же отмечает, что, в сущности, эти два понятия отличаются друг от друга. Чувство — это более сложное, постоянное, устоявшееся отношение человека, черта личности. Эмоция же — более простое, непосредственное переживание в данный момент.

Разводят чувства и эмоции по их свойствам В. В. НикандровиЭ. К. Сонина(1996).

К. К. Платонов (1972) полагает, что чувство — это форма отражения, возникшая из сочетания понятийной формы психического отражения с эмоциями. Так, чтобы у человека возникло чувство любви к Родине, он должен овладеть понятием «Родина», т. е. знать и понимать, что это такое и какие переживания могут быть у человека в связи с этим понятием. Проявление этой концепции видно в выделении так называемых *высших чувств,* которые отражают духовный мир человека и которые связаны с анализом, осмыслением и оценкой происходящего. Человек сознает почему он ненавидит, гордится, дружит. Но является ли это истинной сущностью чувств? Достаточно ли критерия осознанности причины проявления эмоции для того, чтобы эмоция стала чувством?

В ряде учебников (Психология, 1948; Общая психология, 1986; Психология, 1998) наблюдается обратная картина. В них имеется только глава «Чувства», в которой говорится о различных формах переживания чувств — настроении, эмоциях, аффектах, страсти и даже о собственно чувствах. Следовательно, авторы этих глав (А. М. Шварц, А. В. Петровский и др.) идут вслед за В. Вундтом, который говорил о чувствах как классе эмоциональных явлений. Такова же позиция и Г. А. Фортунатова, относящего к эмоциям чувственный тон, эмоциональные процессы и состояния (собственно эмоции), аффекты, настроение, которые служат для выражения чувств человека. Если следовать этому определению, то придется признать, что эмоций без чувств не бывает. Таким образом, *чувства, с точки зрения вышеуказанных авторов, выступают как родовое понятие для эмоций.*

Следует отметить, что у ряда авторов попытки развести эмоции и чувства выглядят не очень убедительными. Так, Л. В. Благонадежина пишет, что отдельные эмоции

и чувства могут обозначаться одним и тем же словом, но их происхождение и роль в жизни человека различны. Автор утверждает, что страх в условиях опасности для жизни — это эмоция. Но страх оказаться в смешном положении, потерять уважение людей — это чувство. Очевидно, что при этом разделении автор руководствовалась положением, что все эмоции, связанные с социальными потребностями человека, следует считать чувствами.

Р. С. Немов полагает, что эмоции не всегда осознаются, чувства же, напротив, внешне весьма заметны. Я бы сказал, что все обстоит как раз наоборот. Часто человек не хочет признаться себе в том, что у него возникло то или иное чувство, в то время как эмоция как переживание не может не осознаваться. Немов считает чувства и эмоции личностными образованиями, которые характеризуют человека социально-психологически, отрицая тем самым биологическую природу эмоций.

А. Г. Маклаков (2000), рассматривая чувства как один из видов эмоциональных состояний, в качестве дифференцирующих эмоции и чувства признаков декларирует следующие.

1. Эмоции, как правило, носят характер ориентировочной реакции, т. е. несут первичную информацию о недостатке или избытке чего-либо, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осознаваемыми (например, смутное ощущение чего-либо). Чувства, напротив, в большинстве случаев предметны и конкретны. Такое явление, как «смутное чувство» (например, «смутное терзание»), говорит о неопределенности чувств и рассматривается автором как процесс перехода от эмоциональных ощущений к чувствам.
2. Эмоции в большей степени связаны с биологическими процессами, а чувства — с социальной сферой.
3. Эмоции в большей степени связаны с областью бессознательного, а чувства максимально представлены в нашем сознании.
4. Эмоции чаще всего не имеют определенного внешнего проявления, а чувства имеют.
5. Эмоции кратковременны, а чувства длительные, отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам.

Нельзя не отметить эклектичность этих дифференцирующих признаков. Первый и четвертый признаки скорее относятся к различиям между эмоциональным тоном ощущений и эмоцией, а второй и пятый — к различиям между эмоциями и чувствами. Кроме того, вряд ли можно согласиться с тем, что эмоции относятся к области бессознательного. Но самое главное — для дифференцирования двух явлений не пригодны критерии, которые проявляются «в большей или меньшей степени». Это значит, что в такой же степени этой критерий приложим и к дифференцируемому явлению, только в одном случае он проявляется в меньшем числе случаев, а в другом — в большем.

Часто чувства понимаются как специфическое *обобщение эмоций,* испытанных человеком. Это действительно может иметь место, но только как частный случай. Вряд ли этот механизм имеет место при пробуждении у родителей чувства любви к новорожденному ребенку. Скорее здесь проявляется инстинкт. Да и любовь с первого взгляда трудно считать обобщением ранее испытывавшихся по отношению к предмету любви эмоций, поскольку до этого этот объект просто отсутствовал.

Чувства выражаются через определенные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект, к которому данный человек испытывает чувство. Например, мать, любя своего ребенка, будет переживать во время его экзаменационной сессии разные эмоции, в зависимости от того, каков будет результат сдачи экзаменов. Когда ребенок пойдет на экзамен, у матери будет тревога, когда он сообщит об успешно сданном экзамене — радость, а при провале его — разочарование, досада, злость. Этот и ему подобные примеры показывает, что эмоции и чувства — это не одно и то же.

Таким образом, прямого соответствия между чувствами и эмоциями нет: *одна и та же эмоция может выражать разные чувства, и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях.* Не проявляя внешне эмоций, человек скрывает от других и свои чувства.

Доказательством их нетождественности является и более позднее появление в онтогенезе чувств по сравнению с эмоциями.

11.2. Чувство как устойчивое эмоциональное отношение к значимому объекту (эмоциональная установка)

По мнению ряда ученых, строго научное использование термина «чувство» должно ограничиваться лишь случаями выражения человеком своего положительного или отрицательного, т. е. оценочного *отношения* к каким-либо объектам. Об этом пишут многие авторы. По П. В. Симонову (1962), чувство — это «устоявшееся отношение человека к явлениям действительности» (с. 17); Г. А. Фортунатов (1970) определяет чувства как «отражение в мозгу человека его реальных отношений, т. е. отношение субъекта потребностей к значимым для него объектам» (с. 336); по А. Н. Леонтьеву, чувство — это устойчивое эмоциональное отношение. В «Психологическом словаре» (1983) чувства определяются как «устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами». А. В. Петровский (1986) пишет, что «чувства — это переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает» (с. 366).

Отношение как философская категория получило в психологии несколько иное содержание. Помимо объективных отношений, характеризующих количественное или качественное проявление взаимосвязей между чем- или кем-либо, соотношение одного с другим, психологи выделяют и субъективные отношения, т. е. как личность относится к тем или иным событиям, людям и т. п. Если объективные отношения отражают взаимодействие двух объектов (например, деловые отношения в спортивной команде — кто и кому должен отдать пас и т. д.), то субъективные отношения выражают пристрастность человека к кому- или чему-либо, его предпочтение одного перед другим, его пристрастную оценку явления, процесса, другого человека (Б. Ф. Ломов).

Проблема субъективных отношений личности в отечественной психологии впервые была поставлена А. Ф. Лазурским и сформулирована в виде теории В. Н. Мясищевым в 1957 году. В западной психологии близким к понятию «отношение» явля-

ется понятие «аттитюд» (социальная установка личности на восприятие чего- или кого-либо).

Субъективные отношения, по В. Н. Мясищеву, имеют две стороны: привлекательность—непривлекательность и смысл. Поэтому отношения связывают человека не только с внешними сторонами вещей, но и с их сущностью, смыслом (нужно — не нужно, полезно — вредно, разумно — неразумно и т. д.).

Стороны субъективных отношений. Субъективные отношения имеют три стороны, составляющие их содержание, или структуру: оценивающую, экспрессивную (эмоциональную) и побудительную.

Оценивающая сторона отношений связана с сопоставлением себя и других с некоторыми образцами, эталонами поведения, с определением уровня достижений. В зависимости от даваемой оценки (хороший—плохой, приятный—неприятный, красивый—некрасивый, честный—нечестный и т. д.) у человека возникает определенное отношение к предмету отношений (уважительное или презрительное — к человеку, ответственное или безответственное — к своему делу, учебе и т. д.).

Экспрессивная сторона отношений связана с переживанием человеком своего отношения к объекту отношения, с возникающими у него по поводу оценки эмоциями. Например, оценка человеком себя как неспособного вызывает не только негативное отношение к себе, но и тягостное переживание этого отношения.

Побудительная сторона отношений, выражающаяся, например, во влечениях и интересах, проявляется в стремлении овладеть нравящимся объектом, войти в контакт с обожаемым человеком, заниматься нравящейся деятельностью.

Указанные три стороны отношений не оторваны друг от друга, хотя в разных видах отношений могут быть выражены в различной степени. Возникает вопрос: *являются ли все виды субъективных отношений чувствами (т. е. эмоциональными отношениями) или же чувства составляют особый их класс?* Ответ, казалось бы, очевиден: по определению, субъективные отношения пристрастны, включают в себя эмоциональный компонент, следовательно, все они являются чувствами. Однако начальник может хорошо относиться к подчиненному как к специалисту, ценить его, учитывая его значение для эффективности руководимого начальником производства, но при этом он может не испытывать по поводу этого подчиненного никаких эмоциональных переживаний. Он к нему *личностно* равнодушен. Следовательно, возможны субъективные отношения, в которых эмоциональный компонент отсутствует. Отсюда *чувствами могут считаться только такие отношения к кому- или чему-либо, в которых проявляется неравнодушие человека.*

Правда, в эмоциях тоже проявляется пристрастное (неравнодушное) отношение человека. Например, начальник может быть рассержен случайным проступком подчиненного, но это не значит, что он питает к нему враждебное чувство. Поэтому наличия признака пристрастности отношения явно недостаточно, чтобы отделить чувства от эмоций. Должны быть какие-то другие дифференцирующие признаки, и ими, с моей точки зрения, являются:

— отношение *к объекту,* а не ситуации, притом объекту *личностно значимому;*

— *устойчивость* этого отношения;

— соответствующее отношению *поведение* (ухаживание влюбленного, проявление сердечности (поглаживание, поцелуи), агрессия при ненависти, проявление уважения и почитания при благоволении, проявление надменности при призрении, заботливости и защиты при любви и т. п.).

Важно подчеркнуть и то обстоятельство, что объект чувства не определяет его модальность. Можно гордится собой, своими близкими, своей Родиной или питать враждебность как к отдельному человеку, так и в целом к народу, ко всему окружению.

Чувство как эмоциональная установка. В отличие от эмоций, связанных с конкретными ситуациями и проявляемыми «здесь и сейчас», чувства выделяют в воспринимаемой и представляемой действительности объекты, имеющие для человека стабильную мотивационную значимость. Это значит, что в отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства *долговременны* и могут порой оставаться на всю жизнь. Например, можно получить удовольствие (удовлетворение) от выполненного задания, т. е. испытать положительную эмоцию, а можно быть удовлетворенным своей профессией, иметь к ней положительное отношение, т. е. испытывать чувство удовлетворенности. Устойчивые эмоциональные отношения А. Н. Леонтьев называет «эмоциональными константами».

Важно и то, что чувства как устойчивые образования могут быть как в проявленном, так и в потенциальном, *скрытом состоянии* (Ковалев, 1970). Длительность же и скрытость — это характеристики психологических установок. Отсюда длительное и скрытое положительное или отрицательное отношение к кому- или чему-либо по сути является *эмоциональной установкой, программой эмоционального реагирования на определенный объект при его восприятии и представлении в определенных жизненных ситуациях.*

Чувства выражаются в эмоциях не беспрерывно и в данный момент могут не проявляться в каком-либо конкретном переживании. Поэтому соотношение между эмоцией и чувством такое же, как соотносятся друг с другом мотивы (проявляемые «здесь и сейчас») и мотивационные установки, сохраняющиеся длительное время и актуализируемые многократно при возникновении адекватных для них ситуаций.

Формирование эмоциональных установок происходит под влиянием личного и общественно-исторического опыта. Первый приобретается в процессе жизни самостоятельно, подчас стихийно, второй передается ребенку родителями и воспитателями. Например, ребенку внушается, какие объекты и явления являются для него опасными или неопасными. Создаваемая установка на опасное и безопасное формирует *знаемые отношения* (отрицательные или положительные), учитывая которые при возможности столкновения с этими объектами и ситуациями ребенок будет *опасаться или не опасаться,* а не бояться или не бояться. Вследствие этого он будет делать все, чтобы не попасть в действительно опасную ситуацию, которая может вызвать у него переживание страха, боязни.

Различия между чувствами и эмоциями представлены в табл. 11.1.

Если дать сравнительную оценку соотношений между тремя основными составляющими эмоциональной сферы — эмоциональным тоном ощущений, эмоциями и чувствами, то можно сказать, что эмоциональный тон ощущений — *еще* не эмоция, а чувство — *уже* не эмоция.

* * *

Таким образом, в отличие от эмоций, носящих кратковременный характер реагирования *на ситуацию,* чувство выражает долгосрочное отношение человека *к тому или иному объекту.*

Таблица 11.1

Сравнительная характеристика эмоций и чувств

Эмоции	Чувства
Возникли в процессе эволюции раньше.	Возникли в процессе эволюции позже.
Присущи животным и человеку.	В основном присущи человеку.
Привязаны к ситуациям и событиям.	Привязаны к объектам.
Ситуативны и кратковременны.	Устойчивы и длительны.
Выделяют явления, имеющие значение «здесь и сейчас».	Выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.
Одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах.	Одно и то же чувство проявляется в разных эмоциях.

Одно и то же чувство может *выражаться*^ через разные эмоции в зависимости от ситуации, в которую попадает объект, по отношению к которому испытываются чувства. Кроме того, одна и та же эмоция может «обслуживать» разные чувства. Например, можно радоваться успеху любимого человека и неуспеху человека, которого ненавидишь.

Сказанное, однако, не означает исключение чувств из эмоциональной сферы. Возникновение чувства означает установление тесной эмоциональной привязки субъекта к объекту. Человек становится как бы заряженным на эмоциональное реагирование на этот объект. Чувство как стойкое субъективное отношение к чему-либо является эмоциональной установкой, которая, будучи актуализирована встречей с объектом чувства или воспоминанием о нем, *сопровождается эмоциональным откликом той или иной силы.* Это значит, что когда человек вспоминает или говорит о любимом человеке, он испытывает некоторое волнение, у него может оживляться «теплое чувство» (появляются сдвиги физиологических функций, сопровождающие оживление в памяти тех или иных положительных эмоций) или же появляться, чаще — в рудиментарном виде, эмоция злости, досады, если человек ревнует. Специфика чувства как эмоциональной установки заключается в том, что оно является долговременным эмоциогенным фактором, вызывающим эмоциональный отклик в тот момент, когда в поле сознания появляется объект этого чувства. Появление чувства «обязывает» человека эмоционально реагировать на этот объект, пусть даже на уровне эмоционального тона впечатлений (например, приятно или неприятно вспоминать о данном человеке).

---

[1] С. Л. Рубинштейн говорит по существу о том же: «Так, чувство любви к другому человеку — это чувство радости от общения с ним, восхищения от того образа человеческого, которое при таком общении с ним выявляется, связанной с этим нежности к нему, заботы о нем, как только ему начинает что-то угрожать, огорчения, когда он терпит неудачи или подвергается страданиям, возмущения, когда по отношению к нему совершается несправедливость, гордости, когда в трудных условиях он оказывается на высоте...» (1957, с. 262), однако он дважды неточен, говоря, во-первых, что чувство любви — это *чувство* радости, огорчения и т. п. (в действительности это эмоции), а во-вторых, даже если бы он сказал, что чувство любви — это *эмоция* радости, огорчения и т. п., то и это было бы не точно, так как чувство не является эмоцией.

11.3. Характеристики эмоциональных отношений (свойства чувств)

Чувства как эмоциональные отношения характеризуются с различных сторон (рис. **11.1)**.

Знак отношений. Считается, что отношение может быть положительным, отрицательным, безразличным. Положительно человек относится к тому, что его привлекает, отрицательно — к тому, что его отталкивает, вызывает отвращение, неудовольствие. В наиболее простой форме это выражается в оценках «нравится — не нравится», «люблю — не люблю», «доволен — не доволен», «интересно — не интересно».

Безразличное, или нейтральное, отношение выражается в заявлении: «все равно». Однако такое заявление может относиться и к нескольким объектам, к которым у человека равноположительное отношение. Поэтому истинное безразличное отношение может быть только к незначимым для человека объектам (т. е. не вызывающим у него интереса, не представляющим для него важность). Возникает, однако, вопрос — может ли бесстрастное отношение человека к кому- или чему-либо считаться чувством? Не правильнее ли сказать, что по отношению к этому человеку я не испытываю никаких чувств?

Интенсивность эмоциональных отношений. Различия в интенсивности чувств видны хотя бы на примере следующего ряда: положительное отношение к знакомому — дружба — любовь. В ходе развития субъективных отношений их интенсивность меняется, причем часто довольно резко. Иногда достаточно небольшого толчка, чтобы положительное отношение не только уменьшилось по интенсивности, но даже изменилось по модальности, т. е. стало отрицательным (недаром говорят, что от любви до ненависти — один шаг).

К чувствам принято относить *страсть,* но это не вид чувства, а *степень его выраженности.* Можно страстно любить, но можно страстно и ненавидеть. И. Кант (1964) довольно точно и красочно показал отличие страсти от аффекта, когда писал, что аффект — это неожиданность, он возникает внезапно, стремительно достигает того уровня, при котором исключено обдумывание, является безрассудством. Страсти необходимо время для того, чтобы глубоко пустить корни, она более обдуманна, но может быть стремительной в достижении своей цели. Аффект он сравнил с действиемует как потока воды, сокрушающегоий дамбу, а страсть — с это глубоководнымое течением, которое несется по определенному руслу.

Многие авторы подчеркивают активную, действенную сторону страсти. П. Куттер, например, пишет: «Страсть охватывает человека с головы до ног и... ориентирована строго на объект: страстная любовь влечет нас к ближнему, страстная ненависть отталкивает от него. Страсть полна энергии. Она волнует и возбуждает. Страсть настойчива и упорна, сконцентрирована на своей цели вне зависимости от того, идет ли речь об азартных играх, рыбалке, общественных мероприятиях, дельтапланеризме» (1998, с. 23). Далее он пишет, что в отличие от влечений страсти не обязательно ведут к непосредственной разрядке. Поэтому страстный человек постоянно находится в напряжении. «Пружина его влечений всегда на взводе», — пишет П. Куттер. Происходит это потому, что страсть характеризуется устойчивостью и доминантностью эмоциональной установки человека, т. е. способностью подавлять все другие интересы и социальные потребности человека. Г. Х. Шингаров (1971) пишет в связи с этим, что «страсть — это возможность какого-то волевого акта или идеи постоянно, в течение

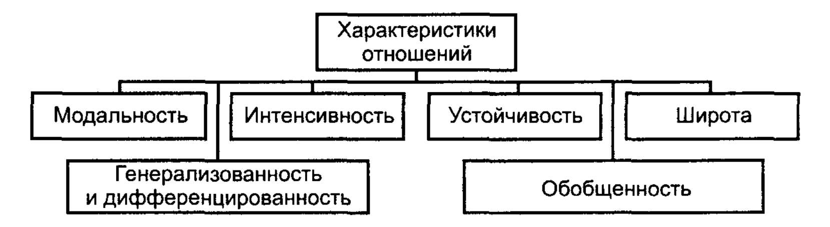


Рис. 11.1. Характеристики эмоциональных отношений (свойства чувств)

длительного времени вызывать сильную эмоциональную реакцию» (с. 150-151). Как доминанта она становится вектором поведения.

Страстные натуры живут богатой и напряженной эмоциональной жизнью. Они исключительно действенны, обладают кипучей энергией, которую тратят без остатка. Они преданы объекту своей страсти (любимому делу, человеку). Чувства их большие и глубокие.

Отношение к страстям с давних пор было «полем битвы» философов и теологов. Еще предшественники Сократа заявляли: «Остерегайтесь будить страсти». Аристотель, описывая в «Никомаховой этике» такие страсти («душевные порывы»), как алчность, ярость, радость, ненависть, зависть, клеймил их за «безудержность», считая это свойство «изъяном».

Стоики тоже отвергали страсти, считая их «интеллектуальным изъяном», «безрассудными душевными порывами». Однако, согласно Фоме Аквинскому, страсти ни хороши и ни дурны. Все зависит от того, насколько они подчинены контролю рассудка. С этой точкой зрения резко контрастируют суждения средневековых отцов церкви. По их мнению, страсти — это смертный грех в глазах Бога. Словом «похоть» они клеймили любое чувственное наслаждение, а не только сексуальное.

В новейшее время Ф. Ницше заявил: «Без наслаждения нет жизни». Он полагал, что моральные заповеди церкви, объявившие страсти дьявольским наслаждением, направлены против счастья человека. Не давая мощным влечения выйти наружу, человек причиняет себе вред. Такой подход к страстям нашел отражение в стихотворении грузинского поэта XIX века Григола Орбелиани:

Поверьте мне: кто недоступен страсти,
Вся жизнь его — пустой, бесплодный сон
И ни блаженства, ни любви, ни счастья
В печальном мире не познает он[1].

С точки зрения П. Куттера, страсти способствуют метаморфозам человеческого бытия, дают возможность ощутить вкус жизни, наполняют существование смыслом. Он отмечает, что «Мысль о том, что страсти не только способствуют личному счастью, но стоят на службе экономического, политического и научного прогресса, впервые прозвучала в сатирическом памфлете мыслителя и поборника свободы Бернара де Мандевиля. В его басне о пчелах в аллегорической форме рассказана история двух народов. Один народ, предающийся страстям, процветает, а другой, живущий добро-

[1] Грузинские романтики. — М: Советский писатель, 1978. — С. 132.

детельно, чахнет и беднеет» (с. 29-30). Страсти действительно нужны. Если страсть имеет разумное, нравственное начало, она может выступать движущей силой подвигов, великих дел, открытий. Странно только, что, для того чтобы имел место прогресс, Куттер по существу призывает испытывать не только эмпатию к ближним, окунуться с головой в любовь, с восхищением и энтузиазмом выполнять свою работу, но и предаваться ненависти, завидовать чужому счастью, беспощадно преследовать соперника, страдать от ревности, кутить, играть в карты и т. д.

Страсть может иметь и патологическое происхождение (например, при паранойяльном развитии личности).

Устойчивость эмоциональных отношений. Сказанное выше свидетельствует о том, что не всегда эмоциональные отношения характеризуются устойчивостью. Особенно отличаются неустойчивостью отношения детей. Так, в течение одного часа совместной игры дети могут несколько раз поссориться и помириться. У взрослых некоторые эмоциональные отношения могут быть довольно устойчивыми, принимая форму ригидности установок, консервативности взглядов или выражая принципиальную позицию личности.

Широта эмоциональных отношений. У каждой личности в процессе ее развития формируется сложная многомерная, многоуровневая и динамическая система субъективных отношений. Чем к большему числу объектов человек выражает свое отношение, тем шире эта система, тем богаче сама личность, тем большее у нее, по выражению Э. Эриксона, «радиусов значимых отношений».

Генерализованность и дифференцированность отношений. Многообразие или узость отношений тесно связаны с другой характеристикой — дифференцированностью отношений. Например, школьники младших классов в большинстве случаев довольны как самим уроком по какому-либо предмету, так и различными его сторонами: отношениями с учителем, достигаемыми результатами, условиями, в которых проводятся уроки, и т. д. Их субъективные отношения часто возникают под влиянием случайных событий (понравился первый урок, значит вообще заниматься этим предметом интересно). Это генерализованное положительное отношение скорее всего свидетельствует о незрелости младших школьников как личностей, об их неумении отделять один фактор от другого в своих оценках. Для них учебная дисциплина может быть интересной потому, что им нравится учитель, преподающий ее, или наоборот, учитель нравится потому, что на уроке интересно.

Обобщенность эмоциональных отношений возникает тогда, когда человек обобщает эмоциональные впечатления и знания и руководствуется ими в проявлении своего отношения к чему-либо. Например, положительное отношение человека к физкультуре будет обобщенным и устойчивым, а необходимость заниматься физкультурой станет его убеждением, если он будет понимать роль любых занятий физической культурой для своего развития и регулярно получать от них удовольствие.

Правда, иногда обобщенность отношений выступает в качестве недостатка личности, а не ее достоинства, создавая предвзятость отношения к чему- или кому-либо.

Субъективность эмоциональных отношений. Для чувств характерна *субъективность,* так как одни и те же явления могут иметь для разных людей различное значение. Более того, для ряда чувств характерна их *интимность,* т. е. глубоко личный смысл переживаний, их сокровенность. Когда делятся с близким человеком этими интимными чувствами, это значит, что идет задушевный разговор.

В. В. Никандров и Э. К. Сонина (1996) выделяют еще одно свойство чувств — прочность. Оно связано с сопротивляемостью разрушающим его воздействиям и скорее всего отражает степень привязанности к объекту, по отношению к которому проявляется чувство, силу возникшей эмоциональной установки как доминантного процесса. А как известно, зрелая доминанта обладает свойством сопряженного торможения, с помощью которого подавляются все раздражители, не относящиеся к этой доминанте (за счет снижения к ним чувствительности).

Говорят также о глубине чувств. Обсуждая природу этого свойства, В. В. Никандров и Э. К. Сонина полагают, что оно связано с устойчивостью и прочностью чувства. В то же время они не склонны считать его проявлением интенсивности чувства, поскольку «интенсивно переживаемое чувство не всегда глубоко. Этим, например, увлечение отличается от любви... Могут быть и обратные ситуации, когда за слабым проявлением чувства скрывается его внутренняя сила... По-видимому, в обобщающем показателе силы чувства надо различать интенсивность его актуальных форм и глубину потенциальных.

Актуализированное чувство протекает по канонам развертывания эмоций и по этим же канонам проявляется извне. Поэтому здесь превалирует показатель интенсивности. Скрытое чувство (в потенции) это специфическое аффективное состояние, количественно характеризуемое глубиной. Сущность этого показателя заключается в степени проникновения чувства в личностные структуры человека. А это связано со значимостью для субъекта соответствующего мотива и олицетворяющего его объекта, на который направлено чувство» (с. 34).

В этих рассуждениях авторов много неопределенного, когда один неясный постулат основывается на другом, не менее неясном. Связывая интенсивность только с актуализированным чувством (т. е. по сути с эмоцией, в которой это чувство проявляется), авторы тем самым отрицают наличие этого свойства у неактуализированных (скрытых) чувств. Говоря о глубине как о количественной характеристике скрытых чувств и связывая ее со степенью проникновения чувства в личностные структуры человека, авторы ни словом не обмолвились, как эту глубину проникновения можно узнать, измерить. В какие личностные структуры проникает чувство — тоже не ясно. Или как можно отделить силу эмоции (актуально переживаемого чувства) от ее интенсивности? Ведь это одно и то же.

11.4. Классификация чувств

Традиционное деление чувств на низшие и высшие не отражает действительную реальность и обусловлено лишь тем, что за чувства принимаются и эмоции, отражающие биологическую сущность человека. Чувства же отражают социальную сущность человека и *могут достигать большой степени обобщенности* (любовь к Родине, ненависть к врагу и т. д.).

Исходя из того, какая сфера социальных явлений становится объектом высших чувств, их делят (например: Рудик, 1978) на три группы: нравственные, интеллектуальные и эстетические.

Нравственными называют чувства, которые переживает человек в связи с осознанием соответствия или несоответствия своего поведения требованиям обществен-

ной морали. Они отражают различную степень привязанности к определенным людям, потребности^ общении с ними, отношение к ним. К положительным нравственным чувствам относят чувства доброжелательности, жалости, нежности, симпатии, дружбы, товарищества, коллективизма, патриотизма, долга и т. д. К отрицательным нравственным чувствам относят чувства индивидуализма, эгоизма, вражды, зависти, злорадства, ненависти, недоброжелательности и др.

Интеллектуальными называют чувства, связанные с познавательной деятельностью человека. К ним К. К. Платонов (1984) относит любознательность, любопытство, удивление, радость решения задачи, а П. А. Рудик — чувство ясности или нечеткости мысли, удивление, недоумение, чувство догадки, чувство уверенности, сомнение. Из этого перечня ясно, что речь идет скорее о познавательных или интеллектуальных эмоциях, чем о чувствах в изложенном выше понимании (подробнее об интеллектуальных эмоциях уже говорилось в разделе 6.5).

Эстетическими называют чувства, связанные с переживанием удовольствия или неудовольствия, вызываемые красотой или безобразием воспринимаемых объектов, будь то явления природы, произведения искусства или люди, а также их поступки и действия. Это понимание красоты, гармонии, возвышенного, трагического и комического. Данные чувства реализуются через эмоции, которые по своей интенсивности простираются от легкого волнения до глубокой взволнованности, от эмоции удовольствия до эстетического восторга.

К. К. Платонов выделяет еще и *практические (праксические) чувства,* к которым относит интерес, скуку, радость, муки творчества, удовлетворение достижением цели, чувство приятной усталости, увлеченности делом, азарта. Как видно из этого перечня, большинство названных Платоновым феноменов относятся либо к эмоциям, либо к интеллектуальным процессам (понимание чего-то), поэтому его попытку расширить список чувств следует признать неудачной.

Таким образом, вопрос о конкретном составе чувств остается открытым. Большинство из так называемых чувств являются эмоциями, а многие вообще не относятся к эмоциональным установкам, т. е. не выражают пристрастное отношение к кому-или чему-либо. Таковы многие *моральные чувства,* выделяемые в этике.

Надо отметить, что вопрос о том, какое из пристрастных психологических явлений относится к эмоциям, а какое — к чувствам, подчас решить сложно. Дело в том, что одно и то же явление может выступать и в роли эмоции, как кратковременное и острое переживание, и в роли чувства, как долговременная установка — отношение к данному объекту. Например, можно ревновать кого-то в данный момент и проявлять при этом все признаки эмоционального состояния, а можно рассматривать человека как соперника за обладание чем-то как постоянную перспективу, испытывать к нему определенное устойчивое отношение, т. е. чувство. Поэтому можно говорить об эмоции ревности и о чувстве ревности. Не случайно К. Изард, ставя вопрос: «В какой мере эмоции детерминированы ситуацией, условиями момента, а в какой степени являются устойчивыми характеристиками человека?», — заявил, что однозначного ответа он дать не может.

С учетом этого обстоятельства и следует подходить к оценке видов чувств, о которых пойдет речь в следующей главе.

Глава 12

Характеристика различных чувств

12.1. Симпатия и антипатия

Симпатия (от греч. *sympatheia* — влечение, внутреннее расположение) — это устойчивое положительное (одобрительное, хорошее) отношение к кому- или чему-нибудь (другим людям, их группам, социальным явлениям), проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи (альтруизму).

Причины возникновения симпатии могут быть осознанными и мало осознанными. К первым относятся общность взглядов, идей, ценностей, интересов, нравственных идеалов. Ко вторым — внешняя привлекательность, черты характера, манера поведения и т. п., т. е. аттракция. Не случайно, по определению А. Г. Ковалева (1975), симпатия — это мало осознанное отношение или влечение одного человека к другому.

Явление симпатии привлекло к себе внимание еще древнегреческих философов, в частности стоиков, которые трактовали ее как духовную объективную общность всех вещей, в силу которой люди сочувствуют друг другу. Однако на протяжении многих столетий симпатия, по существу, рассматривалась как эмпатия. Отголоски такого взгляда на симпатию, ее смешение с эмпатией можно встретить и сейчас. Например, в словаре социально-психологических понятий «Коллектив, личность, общение» (1987) говорится, что близкой сипатии выступает эмпатия и что «...иногда симпатия ведет к альтруистической помощи; а иногда, напротив, может обусловливать избегание другого человека как источника тревожащих и потому негативных эмоций. Мы можем уклоняться от встречи с определенными людьми, поскольку даже один их вид печалит нас» (с. 96). Ясно, что речь идет о проявлении эмпатии, а не симпатии. Скорее в случае избегания человека надо говорить об антипатии к нему, но и она вовсе не обязательна в описываемом случае.

Определяя природу симпатии и антипатии американский социолог Якоб Морено выдвинул гипотезу, что источники симпатии и антипатии — носят врожденный характер и являются результатом *tele* — таинственной способности притягивать к себе людей или отталкивать их. Люди, обладающие *tele,* занимают в группах, к которым принадлежат, высокий социальный статус. Таким образом, согласно представлениям Якоб Морено, определенные люди обладают социальной одаренностью, ко-

торая спонтанно вложена в человека свыше и проявляется в виде потока особых частиц эмоциональной энергии *tele,* излучаемых этим человеком.

Эта гипотеза подверглась справедливой критике со стороны многих психологов, особенно отечественных, отмечавших, что главным определяющим симпатию или антипатию фактором является поведение человека в процессе взаимодействия с другими людьми, его нравственные и моральные качества, его идейные убеждения. В этих взглядах тоже есть известный перехлест. Ф. Ларошфуко справедливо отмечал, что «иные люди отталкивают, невзирая на все их достоинства, а другие привлекают при всех их недостатках» (1971, с. 162). Феномен привлекательности, притягательности для объяснения природы симпатии используется и в настоящее время, но вместо *tele* Якоб Морено используется другое понятие — *аттракция.*

Английское слово *attraction* переводится как «привлекательность», «притяжение», «влечение». В психологии этим термином обозначают процесс и результат формирования положительного эмоционального отношения (Андреева, 1997). Аттракция — это наличие чувства, отношения к другому человеку и его оценка. Спецификой симпатии и антипатии является то, что они никем специально не устанавливаются, а складываются спонтанно в силу ряда причин психологического характера.

Хотя уже в раннем возрасте дети быстро и уверенно определяют свои предпочтения, до сих пор не ясны причины, по которым они симпатизируют одним взрослым и сторонятся других (Stevenson, 1965).

Поскольку механизм возникновения симпатии во многом остается загадочным, это создает большие трудности для педагогов в воспитании детей и формировании положительного социального климата в детских группах. Как отмечает А. А. Рояк (1974), если дети не любят дошкольника, воспитателю очень трудно разобраться в причинах его непопулярности и порой просто не под силу создать расположение к нему других детей. Понять механизмы формирования симпатии в некоторой степени помогает выявление факторов, способствующих аттракции. По Л. Я. Гозману, (1987) ими являются:

— свойства объекта аттракции;
— свойства субъекта аттракции;
— соотношение свойств объекта и субъекта аттракции;
— особенности взаимодействия;
— особенности ситуации общения;
— культурный и социальный контекст;
— время (динамика развития отношений во времени).

Таким образом, возникновение и развитие аттракции, а с ней и симпатии, зависит от особенностей как объекта симпатии (его привлекательности), так и симпатизирующего субъекта (его склонностей, предпочтений) и определяется конкретными социальными условиями.

В зарубежной социальной психологии, отмечает В. П. Трусов (1984), многократно обнаруживалась предсказательная функция эмоциональных показателей (симпатии—антипатии) при изучении политических предпочтений, так как они менее подвержены влиянию «семантических фильтров» по сравнению с когнитивными и поведенческими показателями. Наиболее точные совпадения с результатами реального голосования за того или иного кандидата давали эмоциональные оценки кандидата.

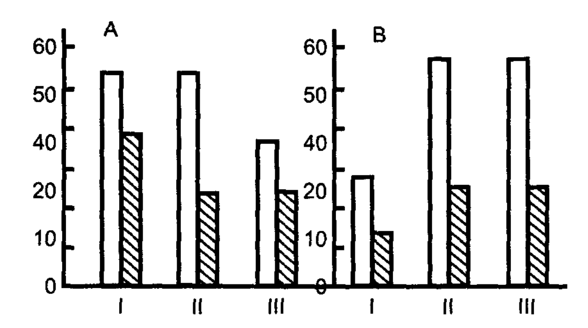


Рис. 12.1. Выраженность типологических особенностей проявления свойств нервной системы у «любимых» и «нелюбимых» спортсменов

По вертикали — число случаев, %; по горизонтали; 1 — большая и средняя сила нервной системы, II — преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, III — преобладание возбуждения по «внешнему» балансу.
А —данные пловцов, Б—данные художественных гимнасток; чистые столбики — «любимые» спортсмены, заштрихованные — «нелюбимые» спортсмены.

Конкретному изучению свойств человека, вызывающих к нему симпатию или антипатию, посвящены лишь единичные исследования на примере взаимоотношений тренеров и юных спортсменов.

Ю. А. Коломейцев (1975) выявил, что ученики, к которым тренеры питают симпатию («любимчики»), имеют сходство с тренерами по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы. Между тренерами и «нелюбимчиками» такого сходства найдено не было.

Однако в исследовании Т. М. Симаревой и др. (1979) этот факт не нашел подтверждения, хотя были выявлены типологические различия между группами «любимых» и «нелюбимых» юных спортсменов. У первых значительно чаще встречалось преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу (рис. 12.1), что свидетельствует, судя по ряду исследований (Высотская и др., 1974; Фетискин, 1978; Сидоров, 1983), о наличии у них выраженной потребности в двигательной активности, большей работоспособности. У первых чаще, чем у вторых, встречалась сильная нервная система, которая тоже способствует проявлению высокой работоспособности «через не могу» за счет терпеливости (Ильина, 1976). В группе «любимых» чаще встречалось и преобладание возбуждения по «внешнему» балансу, что в сочетании с предыдущими двумя типологическими особенностями говорит об их большей решительности, активности. Таким образом, «любимчики» отличаются от «нелюбимчиков» такими типологическими особенностями, которые в комбинации обеспечивают лучшее проявление различных волевых качеств. Последние же, позитивно влияя на поведение спортсменов на тренировках и соревнованиях, на самоотдачу, работоспособность, а в конечном итоге и на спортивный результат, вызывают более положительное отношение к ним тренеров.

Этот вывод был подтвержден и результатами опроса тренеров, которые должны были оценить по 10-балльной шкале всех спортсменов, которых они тренировали, используя следующие критерии: качества, характеризующие одаренность спортсме-

нов; качества, характеризующие работоспособность; волевые качества. Оказалось, что по всем этим критериям преимущество в оценках имели «любимые» спортсмены (хотя были случаи, когда по какому-то критерию некоторые «нелюбимые» оценивались выше).

Доминантное отношение тренеров к «любимым» ученикам проявлялось даже в том, что они начинали писать список своей группы с «любимых», а «нелюбимые» оказывались в этом списке на последних местах.

Эмоциональное отношение к человеку оказывает влияние на оценку как его личности в целом, так и его профессиональных качеств. Это было выявлено Е. Г. Еделевой в отношении оценки школьниками учителей физической культуры; если учитель не нравился и с ним у учащегося были конфликтные отношения, то он оценивался низко и как профессионал, а не только как личность.

Эмоциональное отношение к человеку оказывает влияние и на оценку его личности в целом, а также его профессиональных качеств. Это было выявлено Е. Г. Еделевой в отношении оценки школьниками учителей физической культуры: если учитель не нравился и с ним у учащегося были конфликтные отношения, то он оценивался низко и как профессионал, а не только как личность.

12.2. Привязанность

Привязанность — это чувство близости, основанное на симпатии к кому-нибудь. Привязанность проявляется уже у младенцев к тому человеку, который удовлетворяет их потребности. Однако есть основание полагать, что она обусловлена не только условнорефлекторным установлением отношений с другими, но и врожденной потребностью в этих отношениях. Отсюда в западной литературе выделяют два подхода к объяснению природы привязанности. Сторонники концепции «первичной мотивации» считают, что у ребенка существует врожденная потребность находиться в непосредственной близости, контакте с другим существом. В данной концепции речь идет о «прилипании» *(clinging)*. Сторонники же концепции «вторичной мотивации» объясняют возникновение привязанности тем, что близкие взрослые удовлетворяют физиологические потребности ребенка.

Дж. Боулби (Bowlby, 1982), автор двухтомной монографии о привязанности, предполагает, что мать и у животных, и у человека выполняет прежде всего роль защиты потомства от неблагоприятных воздействий среды. В процессе эволюции вырабатывается инстинктивный механизм, при включении которого ребенок ищет близости с матерью, особенно в опасных для него ситуациях. Боулби полагает, что привязанность младенца к родителям возникает благодаря запрограммированному поведению как младенца, так и родителя, а поддерживается приносящими удовлетворение внешними событиями (телесным контактом матери с ребенком, утолением голода и чувством комфорта). Таким образом, привязанность, по Боулби, обусловливается как генетически, так и социально.

У ребенка, как правило, имеется один основной объект привязанности — мать и ряд второстепенных объектов (отец, брат, сестра и т. д.), которые как бы выстраиваются в определенную иерархию (Ainsworth, 1963). Ребенок выделяет мать по голосу



В. Костецкий. Возвращение

очень рано (ко второму месяцу жизни), в то время как к другим людям привязанность формируется позднее (к девятому месяцу). При этом он обращается к матери, когда испытывает дискомфорт; когда же он чувствует себя хорошо, привязанность проявляется и по отношению к вспомогательным объектам (Дж. Боулби).

Чем благополучнее отношения между ребенком и матерью, тем прочнее контакт ребенка с другими объектами привязанности. М. Эйнсворт объясняет это следующим образом: чем менее надежной является связь с матерью, тем больше ребенок склонен подавлять свое стремление к другим социальным контактам.

Она полагает, что для изучения проявлений привязанности ребенка нужно фиксировать особенности его поведения в следующих ситуациях:

1) его реакции при появлении матери;
2) его реакции в ответ на попытку матери завязать контакт;
3) его поведение, направленное на избегание разлучения;

4) его поведение, рассматриваемое как исследовательская активность в ситуации, когда ребенок находится на коленях у матери;
5) реакции типа избегания (например, при контакте с незнакомым человеком).

Первую и четвертую ситуации этот автор считает самыми важными.

Эйнсворт (Ainsworth, 1973) выявила признаки, по которым можно судить о наличии у ребенка привязанности к тому или иному человеку. Они включают в себя сигнализирующее поведение (плач, улыбку, голосовые сигналы), ориентирующее поведение (взгляды), движения, вызванные поведением другого человека (следование за ним, приближение к нему), и активные действия, направленные на достижение физического контакта с объектом привязанности (карабканье, обхватывание двумя руками и прижимание, цепляние за одежду). Эти признаки свидетельствуют о привязанности только в том случае, если они направлены на тех людей, которые заботятся о младенце.

В первые полгода жизни у младенцев привязанность не фиксированная и не прочная. Она возникает во второй половине первого года жизни. Но, чтобы возникла привязанность, младенец должен проявлять активность. Это позволяет ребенку легче найти отклик со стороны заботящегося о нем человека, который реагирует улыбками, прикосновением, разговором. Поведение малыша побуждает взрослого предпринимать определенные действия, а они, в свою очередь, вызывают у младенца эмоциональный отклик.

Характерно, что дети проявляют бóльшую привязанность к тому человеку, который с ними играет, а не к тому, который только заботится о них (кормит, купает и одевает их). Таким образом, телесный контакт со взрослым хотя и важен, но не является единственным фактором, способствующим привязанности ребенка. Необходимы и другие проявления внимания (Spitz, 1965).

Механизм взаимодействия необходим при образовании привязанностей и в более старшем возрасте.

Ребенок, у которого имеется полноценное чувство привязанности к определенному человеку, реагирует на разлуку с этим человеком рядом бурных проявлений. Дж. Боулби у малышей в возрасте одного года, выявил три стадии: *протест, отчаяние* и *отстранение.* На стадии протеста дети отказываются признать свое отделение от объекта привязанности. Они предпринимают энергичные попытки вновь обрести мать. На стадии отчаяния они плачут, кричат, брыкаются, бьются головой о постель, отказываются контактировать с кем-либо, пытающимся их успокоить. На третьей стадии (отстранения), наступающей через несколько часов, а иногда и дней, дети уходят в себя, становятся очень тихими. В их плаче слышится безысходность и монотонность. Родных встречают отстраненно и даже равнодушно. Лишь потом постепенно дети начинают откликаться на проявление внимания со стороны тех, кто их окружает, и кажутся оправившимися от своего горя.

Маленькие дети ведут себя таким образом даже при кратковременной разлуке с родителем (Боулби полагает, что причиной этого является возникающий у детей страх одиночества), дети постарше страдают только при длительной разлуке. Если связь матери с младенцем нарушена на продолжительное время или постоянно, то развиваются тяжелые формы депрессии и может возникнуть даже общее истощение организма (Bowlby, 1982; Spitz, 1965).

Такая реакция детей на разлуку является прототипом поведения людей и в более старшем возрасте, когда их охватывает буря эмоций при вынужденном расставании с первой любовью или при смерти ребенка или супруга.

М. Эйнсворт выделяет два типа привязанности: надежную и ненадежную. Первый тип характеризуется исследовательской активностью в незнакомой обстановке, при которой мать используется как «база», отсутствием отрицательной реакции на приближение незнакомого человека, радостным приветствием матери при ее приближении. Второй тип характеризуется пассивным поведением ребенка в незнакомой обстановке даже в присутствии матери, отрицательной реакцией на приближение незнакомого человека, беспомощностью и дезориентированностью в отсутствии матери и пассивностью при ее приближении. Ненадежный тип привязанности возникает либо вследствие недостаточного внимания матери к ребенку, либо вследствие слишком частых ее попыток завязать контакт с ребенком. В результате общение становится перенасыщенным и ребенок старается избегать контактов.

Некоторые психологи считают привязанность важнейшим фактором развития ребенка. Они полагают, что разлучение с объектом привязанности даже на короткий срок может привести к тяжелым последствиям, и чем продолжительнее разлука, тем выше вероятность появления аномалий в психическом развитии ребенка (Bowlby, 1973).

Эта точка зрения подверглась резкой критике многими учеными, считающими, что выводы, сделанные сторонниками «концепции привязанности», тенденциозны (Clarke, Clarke, 1976; Kagan, 1976; Rutter, 1976). Дж. Дуглас (Douglas, 1975), например, показал, что в обычных условиях по меньшей мере один из трех детей в раннем детстве разлучается на некоторый срок с родителями и это не влияет на его дальнейшее развитие.

Дж. Боулби полагает, что привязанность, как таковая, существует и у взрослых.

12.3. Дружба

Избирательные привязанности находят свое наиболее яркое воплощение в феномене дружбы. Ж.-Ж. Руссо писал, что «первое чувство, к которому восприимчив заботливо воспитанный юноша, — это не любовь, а дружба»[1]. К. К. Платонов рассматривает дружбу как сложное моральное чувство, в структуру которого входят: потребность в общении с субъектом дружбы, усиленная привычкой, вызывающей эмоцию удовлетворения при общении; воспоминания о совместной с ним деятельности и ее результатах; совместные сопереживания, бывшие, существующие и возможные; эмоциональная память; чувство долга; страх потери; престижная (обычно идеализированная) его оценка. По Платонову, чувство дружбы к объекту другого пола входит в чувство половой любви, но может и не быть с ней связано.

Следует подчеркнуть, что как один из видов аттракции дружба обладает специфичностью. Если симпатия и любовь могут быть односторонними, то дружба таковой быть не может. Она предполагает *межличностную аттракцию,* т. е. проявление

[1] *Руссо Ж.-Ж.* Педагогические сочинения. В 2-х т. — М., 1981. — Т. 1. — С. 257.

дружеских чувств с обеих сторон. Только в этом случае дружба может выполнять функции удовлетворения эмоциональных потребностей, взаимного познания, социального взаимодействия и диалога личностей, принимающего характер *личных (интимно-доверительных) отношений.* Кроме того, дружба по сравнению с симпатией, влечением, любовью имеет более осознанный, прагматичный характер.

М. Аргайл (1990) отмечает, что дружба в иерархии ценностей человека занимает более высокое место, чем работа и отдых, но уступает браку или семейной жизни. Правда, в разных возрастных группах это соотношение может меняться. Она важнее всего для молодежи, с подросткового возраста до вступления в брак. Дружба снова становится высоко значимой в пожилом возрасте, когда люди выходят на пенсию или теряют близких людей. В промежутке между этими возрастами дружба по значимости уступает работе и семье.

Причины дружбы. М. Аргайл отмечает три причины, по которым устанавливаются дружеские отношения:

1) нужда в материальной помощи и информации, хотя друзья обеспечивают ее в меньшей степени, чем семья или сослуживцы;
2) нужда в социальной поддержке в форме совета, сочувствия, доверительного общения (для некоторых замужних женщин друзья в этом отношении более важны, чем мужья);
3) совместные занятия, общие игры, общность интересов.

И. С. Кон (1987) в качестве таких причин называет: *потребности* субъекта, побуждающие его выбирать того или иного партнера; *свойства партнера,* стимулирующие интерес или симпатию к нему; *особенности процесса взаимодействия,* благоприятствующие возникновению и развитию парных отношений; *объективные условия* такого взаимодействия (например, принадлежность к общему кругу общения, групповая солидарность).

Согласно данным Аргайла, женщины имеют более тесные дружеские взаимоотношения, чем мужчины, они более склонны к самораскрытию и ведут более интимные разговоры. Мужчины более склонны к совместной деятельности и совместным играм с друзьями.

Критерии выбора друзей. Во многих работах обсуждается вопрос — по каким признакам (по сходству или по различию) выбираются друзья. И. С. Кон (1987) считает, что, прежде чем решать этот вопрос, нужно уточнить ряд обстоятельств.

Во-первых, о каком классе сходств идет речь (пол, возраст, темперамент и т. д.). Во-вторых, степень предполагаемого сходства (полное или ограниченное). В-третьих, значение и смысл данного сходства для самой личности. В-четвертых, объем, широта диапазона сходств. Сходство друзей может ограничиться одной какой-либо характеристикой, а может проявиться по многим. Определение сходства или несходства во многом зависит также от того, каким представляет человек самого себя и друзей и какие они есть на самом деле.

Многочисленные социально-психологические исследования показывают, что ориентация на сходство в социальных установках явно преобладает над ориентацией на дополнительность. Подавляющее большинство людей предпочитает дружить с людьми своего возраста, пола, социального положения, образования и т. д. Желательно также сходство основных ценностей, интересов. Правда, когда речь идет не о социальных установках и демографических признаках, получаемые результаты не так однозначны.

К. Изард при сравнении психологических черт 30 дружеских пар и случайно выбранных пар обнаружил, что среди первых сходство значительно большее. Н. Н. Обозов (1979) тоже обнаружил, что чаще дружат люди, сходные по характеристикам личности. Однако Т. Б. Карцева (1981), исследовав пары друзей и недругов, выявила, что в них соединяются и по принципу сходства, и по принципу контраста. Более половины друзей оказались людьми довольно замкнутыми, примерно половина из них обладала одинаковым уровнем интеллекта, а другая половина — разным; чуть больше половины друзей показали разный уровень доминантности и «озабоченности—беспечности». Обнаружилось, что два рассудительных, осторожных, благоразумных или же робких, нерешительных человека редко бывают друзьями.

Дружат часто совершенно не похожие по психическому складу люди. Открытый и импульсивный человек может выбрать себе в друзья замкнутого и сдержанного человека. Отношения между такими друзьями дают каждому из них максимальную возможность для самовыражения при минимальном соперничестве; в то же время вместе они составляют пару, обладающую большим разнообразием черт личности, чем каждый в отдельности (Hartup, 1970). Однако друзья редко бывают полной противоположностью друг другу. Для дружеских пар, существующих долгое время, обычно характерно наличие общих ценностей, взглядов, надежд и мнений как относительно друг друга, так и в отношении других людей.

Показателен в этом плане эксперимент, который проделал американский социальный психолог Т. Ньюком (Newcomb, 1961). Он расселял студентов-первокурсников по комнатам в разных сочетаниях по принципу сходства или несходства имевшихся у них социальных установок, а затем изучал динамику их взаимоотношений. Оказалось, что на ранних стадиях знакомства аттракция больше зависит от пространственной близости, чем от сходства установок. В дальнейшем, однако, фактор сходства установок стал сильнее влияния соседства.

Заканчивая рассмотрение вопроса о сходстве и различии друзей, приведу данные исследования Д. Кендела (Kandel, 1978), обследовавшего 1800 дружеских пар американских старшеклассников. Оказалось, что друзья очень похожи по своим социально-демографических характеристикам (социальное происхождение, пол, раса, возраст), значительное сходство было по некоторым аспектам поведения (особенно делинквентного), по интересам и степени участия в групповой жизни сверстников. По психологическим же особенностям (оценке своих личных качеств и отношений с родителями) сходство между друзьями было значительно меньшим.

Правила поведения друзей. М. Аргайл и М. Хендерсон (Argyle, Henderson, 1984) путем опроса установили общие правила поведения, которые считаются наиболее важными для продолжения дружеских отношений и несоблюдение которых приводит к их разрыву. Из 27 правил дружбы они выделили 13 наиболее важных и распределили их на четыре группы.

Обмен:
— делиться новостями о своих успехах;
— выказывать эмоциональную поддержку;
— добровольно помогать в случае нужды;
— стараться, чтобы другу было приятно в твоем обществе;
— возвращать долги и оказанные услуги.*
Интимность:

— уверенность в другом и доверие к нему.

Отношение к третьим лицам:

— защищать друга в его отсутствии;

— быть термимым к остальным его друзьям*;

— не критиковать друга публично**;

— сохранять доверенные тайны**;

— не ревновать и не критиковать прочие личные отношения другого.**

Координация:

— не быть назойливым, не поучать*;

— уважать внутренний мир и автономию друга.**

Самые важные те шесть правил, которые не отмечены звездочками, так как они отвечают всем четырем критериям. Правила, отмеченные одной звездочкой, отвечают трем критериям, но не позволяют отличить близких друзей от менее интимных. Они важны для обычных уровней дружбы, но при особенно тесных отношениях могут быть нарушены: близкие друзья не считаются одолжениями, прощают нетерпимость к общим знакомым и даже некоторую назойливость. Правила, отмеченные двумя звездочками, отвечают двум критериям. Они считаются важными и их нарушение может привести к прекращению дружбы, однако оценка глубины дружеских отношений от них не зависит. Они не являются специфичными только для дружбы, а присутствуют и в других личных отношениях.

Детская дружба. Канадские психологи Б. Байджелоу и Д. Ла Гайпа (цит. по: Кон, 1987), изучая детей от 6 до 14 лет, выявили, что дружба с точки зрения нормативных ожиданий проходит три стадии развития:

Таблица 12.1

Особенности ребенка, обеспечивающие привязанность к нему ровесников

Возраст	**Качества ребенка**	**Автор, год**
3-7	Эмоционально-волевые качества, уравновешенность	Я. Л. Коломинский, 1976 Н. И. Белкин, 1974
	Интеллектуальные качества	Я. Л. Коломинский, 1976 В. Хартан, 1967
	Внешняя привлекательность	Т. А. Репина, 1978
	Приветливость, учет интересов товарища, намерений партнеров	Т. В. Антонова, 1975
	Умение организовать игру, учиться, трудиться	В. Н.Лозоцева,1977 Т. А. Репина, 1978, и др.
3-15	Нравственные качества: чуткость, отзывчивость, справедливость и др.	Л. В. Артемова, 1970 В. Н. Лозоцева, 1977 Т. А. Репина, 1975, и др.
	Дружелюбие	В. Хартан, 1967
5-15	Внимание к сверстнику	М. Колдуэлл, 1970 Ч. Уорт, В. Хартан, 1967

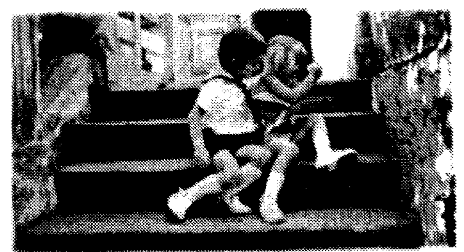
1) ситуативные отношения в связи с общей деятельностью, территориальной близостью, взаимной оценкой;
2) договорный характер отношений — неукоснительное соблюдение правил дружбы и высокие требования к характеру друга;
3) «внутренне-психологическая» стадия — первостепенное значение приобретают личностные черты: верность, искренность, способность к интимности.

Р. А. Смирнова (1981) составила сводку тех особенностей, которые психологи указывают в качестве основы дружеских привязанностей между детьми разного возраста (табл. 12.1).

Из таблицы следует, что главными факторами являются личностные особенности детей, характеризующие стиль общения, и особенности поведения в совместной деятельности.

По данным С. П. Тищенко (1970), пятиклассники в абсолютном большинстве случаев хотели бы дружить с популярными учащимися; в восьмых классах этот фактор выбора друзей проявился только у 20 % школьников. В настоящее время при дружбе ребят стал играть важную роль фактор национальной принадлежности. По данным Д. И. Фельдштейна (1993) 69% 6-7-летних детей, выбирая товарища, на первое место ставят этот фактор. У подростков этот процент еще выше — 84 %.







Детская дружба

У маленьких детей дружба носит неустойчивый, ситуативный характер. Например, Л. Н. Галигузова (1980) установила, что дети раннего возраста нередко не могут узнать среди трех сверстников того, с кем перед этим 15 раз встречались наедине и подолгу играли. Детская дружба может прекратиться из-за пустяка, так как они не умеют мириться с частными недостатками своих друзей.

Р. и А. Селман (Selman, Selman, 1979) показали возрастные различия в представлениях детей о друге. Для ребенка 3-7 лет друг — это наличный партнер по игре. В возрасте 4-9 лет друг — это тот, кто что-то делает для ребенка. В возрасте 6-12 лет дети понимают дружбу как взаимовыгодную кооперацию. В 9-15 лет на первое место выходит потребность в сопереживании, в том, чтобы можно было поделиться с другом сокровенным. Подростки старше 12 лет понимают дружбу как автономную взаимозависимость: друзьям позволено устанавливать независимые отношения с третьими лицами.

Первая влюбленность не только не ослабляет потребность в друге, но часто усиливает ее из-за потребности делиться с ним своими переживаниями. Но как только появляется взаимная любовь с ее психологической и физической интимностью, она перестает обсуждаться с друзьями до тех пор, пока в любовных отношениях не возникнут какие-то трудности.

Особенности дружбы сельских ребят. Интересные сведения о специфике дружбы между сельскими ребятами приводит на основании собственного исследования И. С. Кон. У сельских юношей реже встречается *«парная»* дружба и чаще — *экстенсивная,* объединяющая свыше пяти друзей. У сельских школьников значительно больше развиты межклассные контакты, встречи друзей чаще происходят в общественных местах. Они реже ощущают дефицит дружеского общения. У них меньше выражен «мотив понимания» в качестве причины дружбы.

Желающие подробнее узнать о чувстве дружбы и сопутствующем ему поведении могут обратиться к книге И. С. Кона (1987).

12.4. Влюбленность

Влюбленность — это относительно устойчивое эмоциональное отношение, отражающее *страстное* влечение к кому-нибудь. Э. Фромм (1990) пишет, что влюбленность принято считать вершиной любви, на самом же деле она только начало и только возможность обретения любви.

С. В. Ковалев (1989) говорит о возрастных периодах проявления влюбленности. Уже в возрасте трех лет мальчику или девочке начинает очень нравиться (строго по признаку определенного пола) другой ребенок одного с ним или более старшего (что больше свойственно девочкам) возраста.

Второй период — возраст семи-восьми лет, когда полудетская влюбленность проявляется во взаимной нежности и жалости.

Третий период — подростковый возраст (12-13 лет), когда чувство к человеку противоположного пола выражается в возрастающей тяге к общению, большом интересе к объекту любви и своеобразном фетишизме (когда особо привлекает какой-то один компонент внешности: волосы, ноги и т. п.).

Четвертый период — юношеский возраст (15-17 лет), когда влюбленность носит почти «взрослый» характер, так как основывается на тяге к глубокой личной интимности, стремлении познать личность объекта влюбленности.

Влюбленность, как правило, вызывается чисто внешней привлекательностью человека и даже отдельными чертами внешности (можно увлечься из-за глаз, улыбки, походки девушки). Как написал в одном из четверостиший классик афганской поэзии Хушхаль-шах Хатак:

Щеки ее алой розы красней,
Мускус теряет свой запах при ней,
Губы ее — словно чаша вина,
Глянешь — и станешь всех пьяных пьяней[1].

В период влюбленности ее объект кажется прекрасным и недостижимым. Человек рисует в своем воображении красочный и прекрасный образ, который может вовсе не соответствовать действительности. Об этой особенности влюбленных мужчин с иронией писал еще Лукреций Кар:

[1] Афганская классическая поэзия. — М.: Художественная литература, 1975. — С. 38.



Любовь родителей к детям

Черная кажется им «медуницей», грязнуха — «простушкой»,
Коль сероглаза она, то —«Паллада сама», а худая — козочка,
Карлица то — «грациозная крошечка», «искра».
Дылду они назовут «величавой», «достоинства полной».
«Мило щебечет» заика для них, а немая — «стыдлива».
Та, что несносно трещит беспрестанно, — «огонь настоящий».
«Неги изящной полна» тщедушная или больная.
Самая «сладость» для них, что кашляет в смертной чахотке.
Туша грудастая им — «Церера, кормящая Вакха».
Если курноса —«Силена», губаста — «Лобзания радость»[1].

Воображение влюбленного переполнено объектом влюбленности до такой степени, что он перестает замечать не только окружающих, но и самого себя. Это явно доминантное относительно устойчивое состояние. Влюбленный хочет постоянно находиться со своим обожаемым объектом, поэтому ради этого может забросить все свои дела. Однако бессмертной влюбленности, воспетой Данте, Петраркой, Шекспиром, в действительности не бывает, и рано или поздно, когда влюбленный начинает анализировать реальное поведение возлюбленного и когда оказывается, что оно не совпадает с его идеалом, дымка рассеивается, и он начинает медленно спускаться с небес на землю. Влюбленность часто оказывается псевдолюбовью.

Однако даже если отношения продолжаются, ослепленность влюбленного все равно прекращается. Влюбленность из остро переживаемого состояния превращает-

[1] *Лукреций Кар.* О природе вещей. — М., 1946. — С. 273-274.

ся в любовь, т. е. в положительное, но лишенное страсти отношение к возлюбленному как ценному для него объекту. Об этом хорошо сказано в стихотворении малоизвестного поэта середины XIX века С. Ф. Дурова:

Жаркое чувство любви не надолго в душе остается:
Только что вспыхнет оно и угасает сейчас же. Но пепел
Этого чувства души возрождает в нас новое чувство:
Дружбу, которая нам никогда и ни в чем не изменит.
Так из простого цветка образуется осенью поздней
Плод, услаждающий вкус, обонянье и взгляд человека[1].

Одним из механизмов ослабления переживания страсти при влюбленности является адаптация, привыкание к постоянно действующим раздражителям, впечатлениям.

Есть люди, которые легко и часто влюбляются. Это так называемые *влюбчивые* субъекты. В то же время возникновение состояния влюбленности находится под произвольным контролем человека. Оно может им мотивироваться: человек просто решает, что ему надо в кого-нибудь влюбиться. Ф. Ларошфуко говорил по этому поводу: «Иные люди только потому и влюбляются, что они наслышаны о любви» (1971, с. 160).

12.5. Любовь

Если опросить людей, какие чувства, имеющиеся у них, они могут назвать, то в первую очередь будет названо чувство любви. Философы, психологи, физиологи посвятили ей много страниц в своих работах. Уже в Древней Греции была разработана типология любви: *эрос* — стихийная и страстная самоотдача, восторженная влюбленность; *филия* — любовь-дружба, приязнь одного человека к другому; *сторге* — привязанность, особенно семейная; *агапе* — жертвенная любовь, любовь к ближнему.

В настоящее время Д. Ли (Lee, 1977) разработал более детальную типологию любви:

1) *эрос* — страстная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию;
2) *людус* — гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;
3) *сторге* — спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;
4) *прагма* — возникает из сочетания людуса и сторге — рассудочная, легко поддающаяся контролю; любовь по расчету;
5) *мания* — появляется как сочетание эроса и людуса, иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;
6) *агапе* — бескорыстная любовь-самоотдача, синтез эроса и сторге.

Для женщин более характерны сторгические, прагматические и маниакальные проявления любви, а молодым мужчинам более свойственна эротическая и особенно людическая любовь.

---

1 Чудное мгновенье. Любовная лирика русских поэтов. — М.: Художественная литература, 1988. — С. 261.

В древних философских учениях любовь выступает как космическая сила, подобная силе тяготения. Она строящая, сплачивающая, движущая энергия мироздания. Даже движение планет приписывалось любви (спустя несколько столетий Данте писал по этому поводу: «Любовь, что движет солнце и светила»). Было создано учение о всемирной «симпатии» вещей и природных сил. Этот взгляд существовал вплоть до времен Гете.

Другая линия разрабатывалась Платоном. В диалоге «Пир» он истолковал любовь как чувственную влюбленность и эстетический восторг перед прекрасным телом (отсюда — платоническая любовь) — с одной стороны (это низшая ступень лестницы духовного восхождения по Платону), и как абсолютное благо и абсолютная красота—с другой стороны (это высшая ступень лестницы духовного восхождения человека).

Одно из основательных рассмотрений аффекта любви можно найти у голландского философа-материалиста XVII века Б. Спинозы. Согласно его представлениям, любовь к кому-либо возникает вследствие того, что человек, совершивший добрый поступок, доставляет другому удовольствие. Таким образом, любовь у Спинозы — это не обязательно сильное чувство, а просто положительное отношение к другому, благожелательность. Он показал зависимость эмоций любящего от эмоций любимого человека: «Кто воображает, что предмет его любви получил удовольствие или неудовольствие, тот и сам также будет чувствовать удовольствие или неудовольствие, и каждый из этих аффектов будет в любящем тем больше или меньше, чем больше или меньше он в любимом предмете» (1957, с. 473). Любовь порождает желание иметь и сохранять предмет своей любви, доставлять ему всякого рода удовольствие и отрицать все то, что причиняет ему неудовольствие. В свою очередь у любимого возникает ответное эмоциональное отношение: «Если кто воображает, что его кто-либо любит, и при этом не думает, что сам подал к этому какой-либо повод... то и он со своей стороны будет любить его. Если он будет думать, что подал справедливый повод для любви, то будет гордиться...» (с. 489).

Тема любви нашла отражение и в трудах английского философа XVIII века Д. Юма. Он также рассматривал любовь как положительное отношение к человеку, вызываемое его добродетельностью, знаниями, остроумием и прочими достоинствами, но в отличие от Б. Спинозы, считал, что причиной любви является не человек, доставляющий нам удовольствие, а сам его поступок.

Пессимистическая философия XIX века, ярким представителем которой является А. Шопенгауэр, стремилась разоблачить любовь. Так, Шопенгауэр утверждал, что любовь между полами есть обман, иллюзия, при помощи которой иррациональная мировая воля заставляет обманутых индивидов быть слепыми орудиями продолжения рода.

На рубеже XIX—XX веков 3. Фрейд попытался перевернуть платоновскую доктрину эротической любви. Признавая в ней, как и Платон, единую причину соединения половой страсти с духовной жизнью человека, это одухотворение эроса он принимал не за конечную цель, а как обман, переряживание подавляемого полового влечения, названного им либидо.

Э. Фромм (1990) пишет, что «вряд ли какое-нибудь слово окружено такой двусмысленностью и путаницей, как слово "любовь". Его используют для обозначения почти каждого чувства, не сопряженного с ненавистью и отвращением. Оно включа-

ет все: от любви к мороженному до любви к симфонии, от легкой симпатии до самого глубокого чувства близости. Люди чувствуют себя любящими, если они "увлечены" кем-то. Они также называют любовью свою зависимость и свое собственничество. Они в самом деле считают, что нет ничего легче, чем любить, трудность лишь в том, чтоб найти достойный предмет, а неудачу в обретении счастья и любви они приписывают своему невезению в выборе достойного партнера. Но вопреки всей этой путанице и принятию желаемого за должное, любовь представляет собой весьма специфическое чувство; и хотя каждое человеческое существо обладает способностью любить, осуществление ее — одна их труднейших задач. Подлинная любовь коренится в плодотворности, и поэтому собственно может быть названа "плодотворной любовью". Сущность ее одна и та же, будь это любовь матери к ребенку, любовь к людям или эротическая любовь между двумя индивидами... Это — забота, ответственность, уважение и знание».

Забота и ответственность означают, что любовь — это деятельность, а не страсть, кого-то обуявшая, и не аффект, кого-то «захвативший» (1990, с. 82-83).

Акцентирование внимания в любви на заботе и ответственности необходимы Э. Фромму для того, чтобы обосновать любовь ко всему человечеству и конкретно к каждому человеку, поскольку испытывать страсть ко всем или эмоции по поводу каждого человека нереально. Не случайно любовь к конкретному человеку, по Фромму, должна реализовываться через любовь к людям (человечеству). В противном случае, как он считает, любовь становится поверхностной и случайной, остается чем-то мелким.

Полностью соглашаясь с тем, что слово «любовь» в обыденном понимании подчас теряет конкретное содержание (Ф. Ларошфуко, например, хорошо заметил, что «у большинства людей любовь к справедливости — это просто боязнь подвергнуться несправедливости» [1971, с. 156]) и что любовь — не аффект (если его понимать как эмоцию), трудно признать правоту Фромма относительно того, что любовь — это деятельность, проявляемая лишь в заботе, ответственности (я бы добавил к ним и такие поведенческие проявления, как нежность, ласку). Все это следствие любви, ее проявление, а не ее сущность. Сущностью же остается чувство, т. е. эмоционально-установочное отношение к кому-либо.

К. Изард пишет: «...Существует несколько разновидностей любви, однако меня не покидает ощущение, что все они имеют нечто общее в своей основе, нечто, благодаря чему каждая из них важна и значима для человека, нечто, что проходит красной нитью через все типы любви...» (2000, с. 411). Я полагаю, что одним из главных признаков этого чувства, «красной нитью» проходящего по всем видам любви, судя по данным ряда авторов (Bowlby, 1973; Ainswort, 1973), является сердечность *{warmth)* и привязанность *{attachment)* к объекту любви. Сердечность проявляется в объятиях, поцелуях, ласкании, а привязанность — в устойчивой потребности в общении с данным человеком, в близости с ним. Хотя эти два параметра любви (присущие в какой-то степени и дружбе, и особенно влюбленности) взаимосвязаны, в то же время они функционируют автономно, что связано с наличием для каждого из них различных нейрофизиологических систем.

Очевидно, что быть привязанным ко всем людям невозможно, поэтому *любовь — это интимная привязанность, обладающая большой силой,* настолько большой, что утрата объекта этой привязанности кажется человеку невосполнимой, а его существо-

вание после этой утраты — бессмысленным. С этой точки зрения «любовь» учителя к учащимся, врача к больным — это в большинстве случаев не более, чем декларируемая абстракция, отражающая проявление интереса, эмпатии, уважения личности, но не привязанности. Ведь привязанность — это чувство *близости,* основанное на преданности, симпатии к кому- или чему-нибудь (Ожегов, **1975).**

Имеются и другие крайние взгляды на любовь. П. В. Симонов (1966), правильно утверждая, что любовь — это не эмоция и что в зависимости от обстоятельств она порождает разные эмоции, без всяких серьезных оснований свел ее к потребности. «Любовь — это разновидность потребности, потребности очень сложной, сформированной влияниями социальной среды, этикой и мировоззрениями данного общества», — пишет он (с. 10). Не относя любовь к чувствам, своим утверждением, что «любовь неправомерно относить к разряду эмоций» (Там же), он дает основание полагать об исключении им этого чувства вообще из эмоциональной сферы человека. Конечно, в чувстве любви, особенно в ее острой стадии — влюбленности, присутствует влечение, которое является разновидностью потребности, но сводить любовь только к последней, значит сильно упростить этот феномен.

Выделяют несколько разновидностей любви. Так, говорят об активной и пассивной формах любви; в первом случае любят, а во втором — позволяют себя любить. Подразделяют кратковременную любовь — влюбленность (см. раздел 7.11) и длительную — страстную любовь. Э. Фромм, К. Изард и другие говорят о любви родителей к своим детям (родительская, материнская и отцовская любовь), детей к своим родителям (сыновняя, дочерняя), между братьями и сестрами (сиблинговая любовь), между мужчиной и женщиной (романтическая любовь), ко всем людям (христианская любовь), любовь к Богу. Говорят также о взаимной и неразделенной любви.

Любовь проявляется в постоянной заботе об объекте любви, в чуткости к его потребностям и в готовности удовлетворить их, а также при обострении переживания этого чувства (сентиментальности) — в нежности и ласке. Какие эмоциональные переживания сопутствуют человеку при проявлении им нежности и ласки, сказать трудно. Это что-то неясное, почти эфемерное, практически не поддающееся осознанному анализу. Эти переживания сродни положительному эмоциональному тону впечатлений, который тоже довольно сложно вербализовать, если не считать, что у человека возникает что-то приятное, близкое к легкой и тихой радости.

Сексуальная любовь. Э. Фромм дает следующее абстрактное определение этой любви: это отношение между людьми, когда один человек рассматривает другого как близкого, родственного самому себе, отождествляет себя с ним, испытывает потребность в сближении, объединении; отождествляет с ним свои собственные интересы и устремления и, что весьма существенно, добровольно духовно и физически отдает себя другому и стремится взаимно обладать им.

Р. Стернберг (Sternberg, **1986)** разработал трехкомпонентную теорию любви. Первая составляющая любви — *интимность, чувство близости,* проявляемое в любовных отношениях. Любящие чувствуют себя связанными друг с другом. Близость имеет несколько проявлений: радость по поводу того, что любимый человек рядом; наличие желания сделать жизнь любимого человека лучше; желание оказать помощь в трудную минуту и надежда на то, что у любимого человека тоже имеется такое желание; обмен мыслями и чувствами; наличие общих интересов.

Традиционные способы ухаживания могут помешать близости, если они состоят из одних ритуальных действий и лишены искреннего обмена чувствами. Близость может разрушаться негативными чувствами (раздражением, гневом) возникающими во время ссор по пустякам, а также страхом быть отвергнутым.

Вторая составляющая любви — *страсть*. Она приводит к физическому влечению и к сексуальному поведению в отношениях. Хотя половые отношения здесь важны, но они не являются единственным видом потребностей. Сохраняется потребность в самоуважении, потребность получить поддержку в трудную минуту.

Между интимностью и страстью соотношения не однозначные: иногда близость вызывает страсть, в других случаях страсть предшествует близости. Бывает и так, что страсть не сопровождается близостью, а близость — страстью. Важно при этом не путать влечение к противоположному полу с половым влечением.

Третья составляющая любви — *решение—обязательство (ответственность)*. Она имеет кратковременный и долговременный аспекты. Кратковременный аспект отражается в решении о том, что конкретный человек любит другого, долговременный аспект — в обязательстве сохранять эту любовь («клятва в любви до гроба»).

И эта составляющая не однозначно соотносится с двумя предыдущими. Чтобы продемонстрировать возможные комбинации, Р. Стернберг разработал систематику любовных отношений (табл. 12.2).

Эти виды любви представляют собой предельные случаи. Большинство реальных любовных отношений попадает в промежутки между этими категориями, поскольку разные компоненты любви континуальны, а не дискретны.

Большинство вступающих в брачные отношения полагают, что они руководствуются совершенной любовью. Однако нередки случаи, когда за таковую принимают слепое увлечение. Чаще всего бывает, что страсть в ходе супружеской жизни умирает, а ее место занимает любовь-товарищество.

Острой стадией любви является влюбленность, о которой речь уже шла выше. Однако если влюбляются чаще во внешне красивых, то любят за душевную красоту, тем более что внешняя красота не вечна. Грузинский поэт Н. Бараташвили так написал об этом:

Таблица 12.2

Систематика видов любви Р. Стернберга

Вид любви	Интимность	Страсть	Решение-обязательство
Симпатия	+	-	-
Страстная любовь	-	+	-
Придуманная любовь	-	-	+
Романтическая любовь	+	+	-
Любовь-товарищество	+	-	+
Слепая любовь	-	+	+
Совершенная любовь	+	+	+

Примечание: + компонент присутствует, — компонент отсутствует.

Мужское отрезвленье — не измена.
Красавицы, как вы ни хороши,
Очарованье внешности мгновенно,
Краса лица — не красота души.

Печать красы, как всякий отпечаток,
Когда-нибудь сотрется и сойдет,
Со стороны мужчины недостаток:
Любить не сущность, а ее налет.

Природа красоты — иного корня
И вся насквозь божественна до дна,
И к этой красоте, как к силе горней,
В нас вечная любовь заронена.

Та красота сквозит в душевном строе
И никогда не может быть стара.
Навек блаженны любящие двое
Кто живы силами ее добра.

Лишь между ними чувством все согрето,
И если есть на свете рай земной,
Он во взаимной преданности этой,
В бессмертной этой красоте двойной[1].

Любовь родителей к детям. Э. Фромм (1998) указывает на различия материнской и отцовской любви. *Материнская любовь* безусловна — мать любит своего ребенка за то, что он есть. Ее любовь не подвластна контролю со стороны ребенка, так как ее у матери нельзя заслужить. Материнская любовь либо есть, либо ее нет. *Отцовская любовь* обусловлена — отец любит за то, что ребенок оправдывает его ожидания. Отцовская любовь управляемая — ее можно заслужить, но ее можно и лишиться.

При этом Фромм отмечает, что речь идет не о конкретном родителе — матери или отце, а о материнском или отцовском началах, которые в определенной степени представлены у обоих родителей.

Важной характеристикой родительской любви, особенно матери, является *эмоциональная доступность.* Это не просто физическое присутствие или физическая близость родителя, это его готовность дать ребенку свое тепло, свою нежность, а впоследствии и понимание, поддержку, одобрение.

Заботливость родителей по отношению к своим детям определяется чувствительностью родителей к потребностям ребенка и готовностью их удовлетворить. Диапазон проявления этой чувствительности чрезвычайно большой — от назойливости до полного равнодушия.

Любовь детей к матери. По поводу того, за что ребенок любит свою мать, высказываются различные мнения. А. Фрейд (Freud, 1946) связывает сыновнюю и дочер-

---

[1] Грузинские романтики. — М.: Советский писатель, 1978. — С. 247.

нюю любовь с тем, что мать, кормя и пеленая малышей, удовлетворяет их примитивную — «оральную» или «анальную» сексуальность. Д. Амброс (Ambrose, 1961) полагает, что, поскольку мать чаще бывает возле ребенка, тот просто «запечатлевает» ее образ. Другие авторы (Condon, Sandler, 1974) ссылаются на эмоциональную общность матери и ребенка, происходящую из их биологической общности в период внутриутробного развития. Более правильной представляется позиция М. И. Лисиной (1986), считающей, что в основе избирательных привязанностей лежит сложный комплекс разнообразных причин.

12.6. Враждебность

Чувство враждебности — это неприязненное отношение к тому, с кем человек находится в конфликте. А. Басс (Buss, 1961) понимает враждебность как узкое по направленности состояние, всегда имеющее определенный объект. Мне более импонирует понимание враждебности К. Изардом, который определяет ее как комплексную аффективно-когнитивную черту, или ориентацию личности, что соответствует моему пониманию чувства как эмоциональной установки. Чувство враждебности возникает из отрицательного опыта общения и взаимодействия с каким-либо человеком в ситуации конфликта. Оно легче возникает у обидчивых и мстительных людей (см. раздел 9.5). Чувство враждебности проявляется в «агрессивном настроении», «агрессивном состоянии» (Н. Д. Левитов), т. е. в эмоциях злости (гнева), отвращения и презрения с присущими им переживаниями и экспрессией, которые могут приводить к агрессивному поведению.

Однако А. Басс отмечает, что враждебность и агрессивное поведение сочетаются хотя и часто, но отнюдь не всегда. Люди могут находиться во враждебных отношениях, но никакой агрессии не проявлять хотя бы потому, что заранее известны ее отрицательные последствия для «агрессора». Бывает и агрессия без враждебности, когда, например, грабят человека, не испытывая к нему никаких враждебных чувств.

К. Изард тоже подчеркивает, что агрессивные вербальные и физические действия не входят во враждебность, и это действительно так. Враждебное (агрессивное) поведение может проистекать из чувства враждебности, мотивироваться им, но само этим чувством не является. Враждебность еще не есть агрессия (хотя трудно представить себе, чтобы по отношению к объекту вражды человек не проявил *косвенную вербальную агрессию,* т. е. не пожаловался на него кому-нибудь, не сказал про него какую-нибудь колкость. Очевидно, у этих авторов речь идет о проявлении *прямой* физической и вербальной агрессии).

К. Изард даже считает, что враждебность является сложным мотивационным состоянием, но здесь, на мой взгляд, он допускает ошибку. Чувство враждебности может участвовать в мотивации враждебного поведения (агрессии или, наоборот, уклонении от контакта) в качестве одного из мотиваторов, но подменить весь мотивационный процесс и мотив оно не в состоянии.

Сильно выраженное чувство враждебности обозначается как **ненависть.** Ненавидеть можно не только отдельных людей, но и человечество в целом, хотя сильное разочарование относится только к конкретному лицу.

«Я ненавижу человечество,
Я от него бегу спеша.
Мое единое отечество —
Моя пустынная душа», — писал К. Бальмонт[1].

Озлобленность — это фрустрированность, результат частого подавления обид и злости, форма хронической неприязни всех и вся, ожесточение. Это хроническое состояние раздражения и крайнего, доходящего до жестокости, озлобления *(ненависти;* см. также раздел 12.8). Озлобленность формируется постепенно и часто свои истоки имеет в младенчестве. Так, «озлобленными детьми» нередко являются воспитанники детских домов. Озлобленными становятся дети вследствие жестокого обращения с ними родителей и взрослых. Они относятся к окружающим с таким же равнодушием, черствостью, бессердечием, а порой и жестокостью, с каким относились когда-то к ним. У них озлобленность призвана закрыть собой невыносимые обиды и разочарования.

Ксенофобия. Ненависть, обращенная против определенных групп населения, например против таких меньшинств, как иностранцы или эмигранты, обозначается как ксенофобия, в которой, как пишет П. Куттер (1998), «нет и следа страсти, а есть только неприкрытая ненависть и жажда разрушения...» (с. 58-59). У некоторых женщин и мужчин в результате неудачной любви может возникнуть ненависть ко всем лицам противоположного пола.

Ненависть проявляется также в *злопыхательстве,* т. е. в исполненном злобы раздраженно-придирчивом отношении к кому-нибудь, а также в *клевете,* особенно если ненависть носит скрытый характер.

В то же время чувство ненависти может быть полезно для человека. Однако для моральной оценки этого чувства важно знать, на что или на кого направлена ненависть.

Цинизм. Специфичным проявлением презрения является цинизм, т. е. устойчивое презрительное отношение человека к культуре общества, к его духовным, и в особенности нравственным, ценностям. Термин «цинизм» обязан своим происхождением древнегреческой философской школе киников, которые проводили свои диспуты на афинском холме под названием *Kynosarges.* В латинском языке слово «киники» стало звучать как «циники». Киники проповедовали презрение к общественной культуре, полную независимость человека от общества, возврат к «естественному» состоянию. Проявляется цинизм как в словах, так и в поступках: надругательстве над тем, что составляет культуру человечества, глумлении над нравственными принципами, осмеянии идеалов, попрании человеческого достоинства. Таким образом, цинизм является не только эмоциональным, но и моральным чувством.

* * *

Рассмотренные выше чувства, характеризующие отношения между людьми, по сути одномерны: любовь — ненависть, дружба — вражда и т. д. Эта одномерная полярность отношений между людьми существует во многих моделях, например в круговой модели взаимоотношений Т. Лири (Leary, 1957). Одномерность эмоциональ-

[1] *Бальмонт К.* Стихотворения. — М.: Художественная литература, 1990. — С. 165.

ного отношения предполагается и в исследованиях межличностной привлекательности (аттракции) (Huston, Levinger, 1978). Однако В. В. Столин (Столин, 1981; Сталин, Голосова, 1984) с помощью факторного анализа показал, что эмоционально-ценностное отношение людей друг к другу трехмерно. Он выделяет три оси: симпатия — антипатия, уважение — неуважение, близость — отдаленность. Эта модель обладает универсальностью, поскольку применима к анализу восприятия подростком как взаимоотношений в семье, так и взаимоотношений в ситуации дружеского общения и общения сексуальных партнеров.

Автор полагает, что предложенная им трехмерная модель позволяет по-новому взглянуть на эмоциональную сторону человеческих взаимоотношений. Так, любовь предполагает выраженность позитивных полюсов всех трех измерений — симпатии, уважения, близости. Кроме непосредственного эмоционального переживания любовь предполагает положительную оценку другого, признание его прав, достоинств, свобод.

Трехмерная структура эмоционального отношения, как пишут В. В. Столин и Н. И. Голосова, позволяет понять отличие любви от других видов позитивного отношения человека к человеку. Так, отношение с симпатией и уважением, но без эмоциональной близости, характеризует относительно поверхностные контакты. Отношения с симпатией и близостью, но без уважения, можно встретить у родителей, которые тепло и заботливо относятся к своим детям, но в то же время считают их недостаточно способными, волевыми, самостоятельными.

Аналогично авторы дифференцируют и негативные отношения человека к человеку. Так, отношение с антипатией, неуважением и эмоциональным отдалением характеризует ненависть и презрение к врагу. Отношения с антипатией, но с близостью можно встретить в семьях с нарушенными взаимоотношениями между кровными родственниками. Такие взаимоотношения отягощены взаимными обидами и унижениями, наполнены мстительными стремлениями.

Данный подход к структуре взаимоотношений между людьми весьма интересен, однако не раскрывает полностью человеческие чувства. Весьма неопределенным выглядит параметр близость—отдаленность, из-за чего чувство любви можно приписать по формуле В. В. Столина и обычным сексуальным партнерам, и просто друзьям.

12.7. Зависть

Сущность зависти. Зависть чаще всего понимается как неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого лица («Словарь по этике», 1983). Такое понимание зависти как *враждебной, «черной»,* идет от философов. Ф. Бэкон отмечал агрессивный характер зависти: «Кто не надеется сравняться с ближним в достоинствах, старается сквитаться с ним, нанося ущерб его благополучию» (1978, с. 369). О том же писал и Р. Декарт: «Нет ни одного порока, который так бы вредил благополучию людей, как зависть, ибо те, кто им заражен, не только огорчаются сами, но и, как только могут, омрачают радость других» (1989, с. 561). Зависть есть не что иное, как стремление человека к тому, чтобы всё: успехи, заслуги, расположение других людей, богатство — безраздельно принадлежало только ему. А. Шопенгауэр утверждал, что

хотя зависть естественна и свойственна человеку, все-таки она порок и вместе с тем — несчастье: «Зависть показывает, насколько люди чувствуют себя несчастными, а их внимание к чужому поведению и положению — как сильно они скучают» (2000. с. 571-572). Поэтому, пишет он, мы должны смотреть на нее как на врага своего счастья и стараться задушить ее как злого демона.

Если у Б. Спинозы зависть — это ненависть, то Ф. Ларошфуко считал, что зависть еще непримиримее, чем ненависть.

Надо отметить, что зависть понимается психологами не однозначно. К. К. Платонов (1984) считает зависть чувством, структура которого включает соревнование, страдание от мысли, что у другого есть то желанное, чего у себя нет, и вызванную этим ненависть к нему. Л. А. Дьяченко и М. И. Кандыбович (1998) рассматривают зависть как социально-психологическую черту личности, проявляющуюся в недовольстве, недоброжелательстве по отношению к другим людям, которым сопутствует удача, которые достигли благополучия. Они рассматривают зависть как порок, как признак ограниченности ума и мелочности характера. Однако такое понимание скорее относится к *завистливости* как свойству личности.

В словаре «Психология» (1990) зависть рассматривается как проявление мотивации достижения, при которой чьи-либо реальные или воображаемые преимущества в приобретении социальных благ (материальных ценностей, успеха, статуса, личных качеств) воспринимаются субъектом как угроза ценности собственного «Я» и сопровождаются аффективными переживаниями и действиями. «Черная зависть», с точки зрения автора этой статьи, является негативной эмоцией. Однако как эмоция зависть может рассматриваться только в случае ситуативного ее появления. Когда же зависть устойчива по отношению к какому-то объекту, она становится эмоциональной установкой, т. е. чувством.

Наряду с пониманием зависти как *неприязненного чувства, враждебного отношения* к кому-либо, имеется и более широкий подход, когда зависть рассматривается как феномен, проявляющийся на трех уровнях: на уровне сознания — осознание более низкого своего положения, на уровне эмоционального переживания — чувство досады, раздражения или злобы из-за такого положения, и на уровне реального поведения — разрушение, устранение предмета зависти. В соответствии с этим К. Муздыбаев (1997) выделяет следующие компоненты зависти, последовательно проявляющиеся друг за другом:

1) социальное сравнение («...В зависти всегда таится сравнение, а где невозможно сравнение, нет и зависти», — писал Ф. Бэкон [1978, с. 370]);
2) восприятие субъектом чьего-либо превосходства;
3) переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу;
4) неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит;
5) желание или причинение ему вреда;
6) желание или реальное лишение его предмета превосходства.

Мне представляется, что здесь упущен главный компонент зависти. Ведь зависть возникает не просто к тому, кто располагает тем, чего нет у завидующего. Она возникает только по поводу того, к чему у человека имеется пристальный интерес (Parrott, 1991), что им высоко ценится и *в чем у него имеется потребность*. Это может быть зависть женщины, желающей, но не имеющей детей, к тем, кто их имеет; зависть человека с карьеристскими наклонностями к другому человеку, успеш-

но продвигающемуся по службе, и т. д. Чаще всего зависть скрывается от того, кому завидуют (это проявляется в замалчивании его достижений), поэтому объект зависти может ничего не подозревать. Но бывает и открытое проявление зависти, в связи с чем выдающийся физиолог Г. Гельмгольц (1907) говорил, что по усиливающейся грубости противников можно, в известной степени, судить о размерах собственного успеха.

Бывает и так, что человек, боясь вызвать зависть других, снижает свою трудовую энергию и энтузиазм, скрывает свое благосостояние и достижения, пользуется ими скрытно, не получая от них, таким образом, полного удовлетворения.

Зависть может переживаться как *досада, злость* на того, кто, как кажется, добился незаслуженного успеха, получил незаслуженные блага, а с другой стороны, как *обида* на судьбу в связи с кажущейся незаслуженной собственной неудачей. Завистник страдает от сознания собственной неполноценности: раз у меня *этого* нет, значит я хуже его. Как отмечает П. Тительман (Titellman, 1982), осознание человеком более низкого собственного положения является самой фундаментальной предпосылкой зависти. Некоторые люди становятся буквально изможденными от хронического течения зависти. Происходит деформация личности: человек становится скрытным, тревожным, жалеющим себя, у него появляется чувство неполноценности, постоянного недовольства.

Для нейтрализации отрицательных переживаний завидующий прибегает либо к саморазрушительным фантазиям, либо к проявлению равнодушия, цинизма, к насмешкам, позволяющим ему избегать травматизации, связанной с ощущением дефицита и неполноценности своего существования. Зависть может выродиться и в самобичевание. Интенсивное самобичевание при остром приступе зависти, как отмечает П. Куттер (1998), может вызвать физиологические симптомы: человек «бледнеет от зависти», поскольку сжимаются кровеносные сосуды и повышается артериальное давление, или «желтеет от зависти», поскольку кровь насыщается желчью. В принципе, по мнению этого автора, завистник — несчастный человек, достойный сожаления, страдающий от сомнений, от навязчивых мыслей, от отсутствия так называемого «чувства» собственного достоинства. У некоторых людей появляется желание устранить любым способом имеющуюся несправедливость в отношении его неравного положения с другим человеком: чтобы другой потерпел неудачу, несчастье, дискредитировал себя перед окружающими. Это желание, стимулируемое ненавистью, нередко толкает человека на совершение аморальных поступков. Вспомним сказку А. С. Пушкина «О царе Салтане», когда две сестрички захотели извести свою сестру только за то, что именно ее предпочел царь в качестве жены, или легенду о Сальери, отравившем из зависти Моцарта. Эта легенда дала название одному из видов агрессии — «синдрому Сальери», связанному с «черной завистью». Зависть может подвигнуть на бессмысленные на первый взгляд бесчинства молодежи на улицах, которые бьют стекла у припаркованных автомобилей, громят витрины магазинов и т. д.

Факторы, облегчающие возникновение зависти, можно разделить на внешние и внутренние. Внутренними факторами, предрасполагающими к зависти, являются такие особенности личности, как эгоизм и себялюбие (Дескюрэ, 1899), тщеславие и чрезмерное честолюбие (Аристотель).

К внешним факторам относится близость в статусном положении завидующего завидуемому. Завистник, как правило, сравнивает свое положение и свои достиже-

ния, достоинства со статусом близко стоящих на социальной лестнице. Еще Аристотель отмечал, что «...люди завидуют тем, кто к ним близок по времени, по месту, по возрасту и по славе...» (1978, с. 94). Близость создает лучшие условия для сравнения, делает жизнь другого человека более обозримой. При этом, чем меньше дистанция между завидующим и объектом зависти, тем сильнее зависть (Mises, 1981). Слишком большое различие редко вызывает зависть, полагают этот автор и Г. Шоек. Однако вряд ли это мнение справедливо.

П. Куттер, например, считает, что не следует забывать о *социальной* ипостаси зависти. «Зависть произрастает еще и на почве *реальной социальной* несправедливости, — пишет он. — Как избежать зависти ребенку из малообеспеченной семьи, который видит, насколько велика разница между его ограниченными возможностями и перспективами, открывающимися перед другими детьми? Может ли безработный юноша смотреть без зависти на отпрысков солидной буржуазной семьи, посещающих гимназию? Возможно ли, чтобы рабочие и ремесленники не завидовали учащимся институтов и университетов, которые просыпаются, когда им угодно, располагают досугом для чтения, для размышления, пользуются случаем, чтобы поучаствовать в дискуссии и заявить о своей политической позиции?

Полагать, что зависть, продиктованную *социальной* несправедливостью, можно интерпретировать исключительно с *психологической* точки зрения, значит умышленно ограничивать себя рамками одного метода исследования. Стремясь дать зависти исчерпывающее психо-аналитическое толкование, исследователи допускают ошибку. В данном случае более ощутимую пользу способны принести *политические* мероприятия, направленные на то, чтобы предоставить всем гражданам более или менее равные шансы» (1998, с. 78).

Отсюда возникают такие политические доктрины, как эгалитаризм (требование равенства) и демократия, стремление к свержению «несправедливого строя», ко всеобщей уравниловке и т. д. Зависть одной страны к богатству и благополучию другой страны приводит к захватническим войнам.

Виды зависти. И. Кант (1965) делил зависть на черную зависть (когда у завидующего имеется стремление лишить блага другого) и просто недоброжелательность. Выделяют и другие виды зависти. Говорят, например, о *«незлобной»* зависти, когда человек хочет иметь то, что имеет другой, но при этом не испытывает к другому враждебного чувства. Как в «злобной», так и в «незлобной» зависти присутствует желание завидующего устранить неравенство. Но, как отмечает Дж. Нью (Neu, 1980) в первом случае человек говорит: «Я хочу, чтобы Вы не имели того, что имеете», — а во втором: «Я хочу иметь то, что Вы имеете». Наличие злобной зависти свидетельствует о неспособности завидующего достичь того уровня, на котором находится другой человек; это проявление своего бессилия. Еще одна причина «черной» зависти — «каузальное заблуждение» (Schoeck, 1969), т. е. восприятие человека, имеющего превосходство, как причины собственных неудач и униженного положения.

Некоторые авторы выделяют *депрессивную* зависть, тоже порождаемую униженным положением, но связанную с возникшим чувством несправедливости.

Выделяют и *восхищенную, «белую»* зависть, когда человек, завидуя, не испытывает к преуспевающему человеку враждебных чувств. В этом случае «белая зависть» может даже явиться стимулом для соревнования с другим человеком (Аристотель писал о соревновательной зависти). Дж. Нью пишет в связи с этим: «В случае злоб-

ной зависти человек хочет унизить другого (до собственного уровня или ниже); в случае восхищенной зависти человек желает возвысить себя (стать таким же, как другой человек)» (с. 434). Впрочем, и при «черной» зависти одна из задач психолога состоит в том, чтобы превратить ее в здоровую конкуренцию. «Вместо того чтобы зариться на чужую собственность и расходовать все силы на зависть, — пишет П. Куттер, — мы могли бы, следуя мысли Гете, постараться самостоятельно получить то, чем желаем владеть. Необходимо критически анализировать сложившуюся ситуацию всякий раз, когда возникает соблазн недооценивать собственные и переоценивать чужие возможности. Завистнику следовало бы обратить внимание на собственные преимущества, которые он не замечает, зачарованный совершенствами человека, вызывающего его зависть» (с. 79). Формирование чувства собственного достоинства и уверенности в своих силах — вот, по мнению Куттера, способы борьбы с завистью. Тогда человек может сказать себе: если у меня и нет того, чем обладает этот человек, то у меня есть то, чего нет у него. Он будет спокойно относиться к своеобразию другого, не испытывая желания стать таким же. Своевременно замеченная зависть может быть преодолена.

Зависть и возраст. В онтогенезе зависть появляется довольно поздно как результат морального эгоцентризма ребенка, соревновательного характера игр, неудовлетворения потребности в признании. Часто зависть возникает к братьям и сестрам. Младшие завидуют превосходству старших, а те, в свою очередь, завидуют младшим, потому что родители относятся к ним с большим вниманием, трепетом.

Устранению зависти в детском возрасте способствуют повышение социального статуса ребенка, его идентификация со значимыми для него другими детьми, наличие положительных переживаний в процессе совместных игр и общения.

Некоторые ученые считают, что в наше время зависть проявляется не так интенсивно и открыто, как во времена Шекспира (Spielman, 1971). Может быть, это и так. Однако и сейчас наблюдаются проявления подлости и даже убийства из зависти.

12.8. Ревность

Некоторые ученые используют понятия «зависть» и «ревность» как синонимичные. Имеются и такие (Salovey, Rodin, 1986), кто считает ревность более широким понятием, чем зависть, поэтому считают возможным использовать только понятие «ревность». Как отмечает К. Муздыбаев (1997), от такого смешивания этих понятий нет проку, поскольку они отражают и регулируют разные сферы межличностных отношений.

Ревность — это подозрительное отношение человека к объекту обожания, связанное с мучительным *сомнением в его верности,* либо знанием о его неверности. Ф. Ларошфуко писал: «Ревность питается сомнениями; она умирает или переходит в неистовство, как только сомнения превращаются в уверенность» (1971, с. 153). В отличие от зависти, где есть две стороны — тот, кому завидуют и тот, кто завидует (диадические отношения), ревность вовлекает в свою орбиту три стороны (триадические отношения): первая — это ревнующий, вторая — тот, кого ревнуют, и третья —

тот (те), к кому ревнуют, воспринимаемый ревнующим как соперник, претендующий, как и он, на любовь родителей, благосклонность начальника и т. п. Д. Кинсли (D. Kingsley, 1977) добавляет еще и четвертую сторону — публику, которая всегда интересуется тем, как складываются взаимоотношения между партнерами и соперником.

П. Тительман следующим образом определяет различия между завистью и ревностью: чувство зависти возникает, когда индивид не имеет того, чего он страстно хочет; чувство ревности возникает, когда из-за наличия соперника индивид боится потерять то, что имеет и что значимо для него. Г. Клентон и Л. Смит (Clanton, Smith, 1977) отмечают и другое отличие: завистник пытается контролировать абстрактные и материальные объекты (статус, деньги и др.), но не живые. Ревнивец же озабочен контролем над людьми, значимыми для него.

Если зависть, как было показано выше, в большинстве случаев считается недостатком человека, то ревность, имеющая объективные основания, является социально одобряемым чувством и поощряется обществом. Ф. Ларошфуко писал поэтому, что «ревность до некоторой степени разумна и справедлива, ибо она хочет сохранить нам наше достояние или то, что мы считаем таковым, между тем как зависть слепо негодует на то, что какое-то достояние есть и у наших близких» (Там же, с. 152).

Причиной возникновения ревности Е. Хетфилд и Г. Уолстер (Hatfield, Walster, 1977) считают чувство ущемленной гордости и осознание нарушения прав собственности.

Ревность к объекту сексуальной любви. Особое положение занимает ревность, проявляемая во взаимоотношениях между полами. Она связана с чувством любви и поводом для нее служит тот факт, что кто-то любит не нас, а другого (или делает вид, чтобы раззадорить и помучить партнера, см. стихотворение А. С. Пушкина). В этом случае собственное достоинство любящего становится уязвленным, оскорбленным. Эта ревность переживается особенно остро. Стоит только человеку представить, что его возлюбленный встречается не с ним, а с кем-то другим, как он начинает испытывать невыносимую душевную боль. В такие моменты человека пронизывает мысль, что он навсегда лишился чего-то очень ценного, что его бросили, предали, что он никому не нужен, а его любовь оказалась бессмысленной. Возникающее сознание своего одиночества {*изолированности,* по П. Куттеру) и внутренней опустошенности сопровождается разочарованием, печалью, обидой, стыдом, досадой, гневом. В подобном состоянии человек не способен вести себя рационально. Ревность преследует его повсюду. «Как сон, неотступный и грозный, мне снится соперник счастливый. И тайно и злобно кипящая ревность пылает, и тайно и злобно оружия ищет рука»[1].

Или у А. С. Пушкина:

Простишь ли мне ревнивые мечты,
Моей любви безумное волненье?
Ты мне верна: зачем же любишь ты
Всегда пугать мое воображенье?
Окружена поклонников толпой,
Зачем для всех казаться хочешь милой,

[1] *Кукольник Н. В.* // Сомнение. Русские песни и романсы. — М: Художественная литература, 1989. — С. 205.

И всех дарит надеждою пустой
Твой чудный взор, то нежный, то унылый?
Мной овладев, мне разум омрачив,
Уверена в любви моей несчастной,
Не видишь ты, когда в толпе их страстной
Беседы чужд, один и молчалив,
Терзаюсь я досадой одинокой;
Ни слова мне, ни взгляда... друг жестокий!
Хочу ль бежать, — с боязнью и мольбой
Твои глаза не следуют за мной.
Заводит ли красавица другая
Двусмысленный со мною разговор, —
Спокойна ты; веселый твой укор
Меня мертвит; любви не выражая.
Скажи еще: соперник вечный мой,
Наедине застав меня с тобой,
Зачем тебя приветствует лукаво?..
Что ж он тебе? Скажи, какое право
Имеет он бледнеть и ревновать?..
В нескромный час меж вечера и света,
Без матери, одна, полуодета,
Зачем его должна ты принимать?..
Но я любим... Наедине со мною
Ты так нежна! Лобзания твои
Так пламенны! Слова твоей любви
Так искренно полны твоей душою!
Тебе смешны мучения мои;
Но я любим, тебя я понимаю.
Мой милый друг, не мучь меня, молю:
Не знаешь ты, как сильно я люблю,
Не знаешь ты, как тяжко я страдаю[1].

Прогуливаясь с любимым человеком, ревнующий подозрительно озирается; он не позволяет любимому прихорашиваться, поскольку считает, что это может служить приманкой для ненавистного соперника. Он старается никогда не упускать из виду любимого человека, а если расстается, то поручает друзьям следить за ним и даже нанимает частного сыщика.

Ревность связана с имевшейся ранее уверенностью человека в любви близкого человека и с его представлением, что только он вправе обладать им. Результатом этого является посягательство на личную свободу любимого, деспотизм, подозрительность. Нередки аффективные вспышки ревности, могущие привести к трагическим последствиям. Вследствие ревности любовь переходит в ненависть. Тогда человек стремится любым способом причинить страдания, оскорбить и унизить любимого им человека. Подобная ненависть часто остается подавленной и проявляется в виде измывательства над возлюбленным.

---

[1] *Пушкин А. С.* Собр. соч. в 10-ти т. Т. 2. — С. 14-15.

А. Н. Волкова (1989) реакции ревности классифицирует по нескольким основаниям: по критерию нормы — нормальные или патологические; по содержательному критерию — аффективные, когнитивные, поведенческие; по типу переживания — активные и пассивные; по интенсивности — умеренные и глубокие, тяжелые.

Нормальные, непатологические реакции отличаются адекватностью ситуации, понятны многим людям, подотчетны субъекту, нередко контролируемы им. Патологическая ревность имеет противоположные характеристики.

Когнитивные реакции выражаются в стремлении анализировать факт измены, искать ее причину, искать виновного (я — партнер — соперник), выстраивать прогноз ситуации, прослеживать предысторию, т. е. создавать картину события. Когнитивные реакции больше выражены у лиц астенического склада, интеллектуалов.

Аффективные реакции выражаются в эмоциональном переживании измены. Наиболее характерные эмоции — отчаяние, гнев, ненависить и презрение к себе и партнеру, любовь и надежда. В зависимости от типа личности аффективные реакции протекают на фоне меланхолической депрессии или гневной ажитации. Преобладание аффективных реакций наблюдается у людей художественного, истероидного, эмоционально-лабильного склада.

Поведенческие реакции выступают, как пишет Волкова, в виде борьбы или отказа. Борьба выражается в попытках восстановить отношения (объяснения), удержать партнера (просьбы, уговоры, угрозы, давление, шантаж), устранить соперника, затруднить встречи с ним, привлечь внимание к себе (вызывание жалости, сочувствия, иногда кокетство). При отказе восстановить отношения связь с партнером обрывается или приобретает характер дистантный, официальный.

При активных реакциях, характерных для стеничных и экстравертированных личностей, человек ищет нужную информацию, открыто выражает свои чувства, стремится вернуть партнера, соревнуется с соперником. При пассивных реакциях астеничные и интровертированные личности не предпринимают настойчивых попыток повлиять на отношения, ревность протекает внутри человека.

Острые и глубокие реакции ревности являются результатом полной неожиданности измены на фоне благополучного супружества. Измена больше ранит доверчивого и преданного человека. Ревность становится затяжной, если ситуация не разрешается, партнер ведет себя противоречиво, не принимая определенного решения.

Волкова отмечает, что усилению реакции ревности способствуют:

1) инертные психические процессы, затрудняющие осознание, отреагирование и действие в данной ситуации;
2) идеалистический настрой, при котором человек не допускает никаких компромиссов в любовной жизни;
3) выраженное собственническое отношение к вещам и лицам;
4) завышенная или заниженная самооценка; при завышенной самооценке наблюдается деспотический вариант переживания ревности, при заниженной — человек остро переживает собственную неполноценность;
5) одиночество, бедность межличностных связей, при которой партнера некем заменить;
6) чувствительность человека к предательствам разного рода в иных партнерствах;
7) сильная зависимость от партнера в достижении каких-либо жизненно важных целей (материальная обеспеченность, карьера и др.).

Как отмечает П. Куттер, проявление агрессии при ревности зависит от пассивности или активности любви. Мужчина, если он надеялся, что, оставаясь пассивным,

будет окружен любовью женщины, агрессивно относится именно к ней, а не к сопернику. Если же он любит женщину активно, т. е. если его любовь является ярко выраженным чувством, а не желанием быть любимым, то он преследует соперника.

Выделяют несколько видов ревности: тираническую, от ущемленности, обращенную, привитую (Линчевский, 1978).

Тираническая ревность возникает у упрямых, деспотичных, самодовольных, мелочных, эмоционально холодных и отчужденных субъектов. Такие люди предъявляют окружающим очень высокие требования, выполнить которые бывает трудно или вовсе невозможно и не вызывают у сексуального партнера не только сочувствия, но и приводят к охлаждению во взаимоотношениях. Когда такой деспотичный субъект пытается найти объяснение этому охлаждению, то причину ее он видит не в себе, а в партнере, «у которого возник посторонний интерес, наклонность к неверности». В художественной литературе можно найти немало ревнивцев этого типа: Алеко («Цыгане» А. С. Пушкина), Арбенин («Маскарад» М. Ю. Лермонтова), Рогожин («Идиот» Ф. М. Достоевского), Любаша (опера Н. А. Римского-Корсакова «Царская невеста»).

Ревность от ущемленности самолюбия проявляется у людей с тревожно-мнительным характером, с низкой самооценкой, неуверенных в себе, легко впадающих в тоску и отчаяние, склонных преувеличивать неприятности и опасности. Неуверенность в себе, чувство собственной неполноценности заставляет его видеть соперника в каждом встречном. И если ему покажется, что партнер не проявил к нему должного внимания, у него сразу возникают сомнения, подозрения относительно верности любимого человека. Примером такого ревнивца является Позднышев в «Крейцеровой сонате» Л. Н. Толстого.

Обращенная ревность представляет результат собственных тенденций в неверности, ее проекция на партнера. Ход рассуждений ревнующего такой: раз помыслы о супружеской неверности имеются у него, то почему они не могут быть и у других, в том числе и у его партнера? Обычно обращенная ревность возникает на месте угасшей любви, так как сохраняющаяся любовь редко сочетается с мечтами о других сексуальных партнерах. Данный вид ревности наиболее бытовой, прозаический.

Привитая ревность является результатом внушения со стороны, что «все мужчины (женщины) одинаковые», намеков по поводу неверности супруга. Ярким примером такого ревнивца является Отелло, которого настроил против Дездемоны Яго.

Конечно, в жизни возможны сочетания элементов из этих видов ревности, поэтому наблюдать их в чистом виде можно не так часто.

По Волковой, существуют следующие способы преодоления ревности:

1) отвлечение на что-либо значимое для человека (учеба, работа, забота о детях, хобби);
2) выработка нового взгляда на вещи, формирование морали прощения, сознательный контроль над реакциями ревности;
3) извлечение уроков, поиск собственных ошибок, построение новых отношений с партнером, возможно, другого типа;
4) обесценивание партнера и ситуации измены — соизмерение их в ряду других ценностей, жизненных утановок;
5) в случае распада партнерства — поиск нового партнера, изменение образа жизни, формирование других межличностных связей.

Детская ревность. Как пишет П. Куттер, в детстве все испытали эмоциональные переживания, связанные с ревностью. Сначала ребенок любит свою мать и отца пассивно, при этом скоро он начинает понимать, что не всегда может добиться от них ответного чувства: ведь даже самая нежная мать и самый заботливый отец время от времени оставляют ребенка ради друг друга. Это убеждает ребенка, что всякий раз. когда он желает, чтобы кто-нибудь его любил, он рискует оказаться брошенным.

А. Валлон (1949, 1990) описывает проявление ревности у маленьких детей. Первые реакции ревности наблюдаются уже у девятимесячных детей. Они примитивны и стереотипны. Ребенок кричит, плачет, дрыгается, когда он видит, как мать подходит к другому ребенку, берет его на руки. Реже ребенок ревнует к взрослому, например, когда мать делает вид, что обнимает отца. Ребенок может ревновать и к кукле, он бросает ее, если видел, как ее гладили родители. В десять месяцев видя, как мать кладет голову отцу на плечо, старается всунуться между ними.

В возрасте один год и девять месяцев девочка не хочет, чтобы шили платье ее кукле. В возрасте два с небольшим года враждебные действия в связи с ревностью уже сдерживаются, вместо них появляются переживания, обида, надувание щек.

Затем в возрасте от двух с половиной до пяти лет ревность появляется при наличии у ребенка уже активной любви к родителям, которая оказывается ими «неразделенной»; мать или отец не ответили ему взаимностью, не отнеслись к его чувству с желаемым трепетом. Ребенок чувствует себя отвергнутым, изолированным, «выставленным за дверь дома, в котором наслаждаются любовью и счастьем другие» (Куттер, 1998, с. 87). Этот опыт закладывает основу для всех последующих невротических расстройств и других психопатологий у данного человека.

У мальчиков возникает позитивный *эдипов комплекс* (по имени мифического персонажа царя Эдипа, в неведении женившегося на своей матери и убившего своего отца). Он проявляется в сексуальном влечении к матери и в ревности к отцу, которого мальчик начинает рассматривать как соперника в борьбе за мать, несмотря на имеющиеся к нему нежные чувства. Возможен и негативный эдипов комплекс, когда у мальчика возникает любовь к отцу и ненависть к матери. Иногда обе формы сочетаются и возникает амбивалентное отношение к родителям.

У девочек возникает *комплекс Электры* (по имени мифической царевны, которая, мстя за убийство своего любимого отца, участвовала в убийстве своей матери, виновной в его гибели). У девочек возникает сексуальное влечение к отцу и ревность к матери, которая рассматривается как соперница. Как и у мальчиков, этот комплекс может быть позитивным, негативным (любовь к матери и ненависть к отцу) и смешанным.

У детей ревность возникает и по отношению к своим братьям и сестрам. Для первенца появление второго ребенка в семье является серьезным испытанием. Ведь старший ребенок лишается монопольного права на внимание и восхищение родителей. Одинаковый пол детей и небольшая разница в возрасте (два-три года) увеличивают вероятность появления ревности и соперничества за внимание матери. Однако насколько разовьется эта ревность, зависит от чуткости родителей, их умения показать старшему, что он по-прежнему желанен и необходим для них.

Можно полагать, что чувство ревности имеет филогенетические корни. Один из цирковых дрессировщиков рассказывал, что когда молодой леопард начинает выполнять трюки старого, последний начинает ревновать.

12.9. Удовлетворенность

Понятие «удовлетворенность» (как и противоположное ему — «неудовлетворенность») используется во многих психологических и социологических работах (Асеев, 1976; Белова, 1978; Гатман, 1971; Еделева, 1989; Журин, 1991; Китвель, 1974; Лихачев, 1981; Мурутар, 1977; Наумова, 1970; Хаав, 1978; и др.). Однако при этом авторами не раскрывается сущность данного понятия и поэтому оно часто подменяет другое понятие — «удовлетворение». В связи с этим, как показано в одной из моих работ (Ильин, 1981), часто наблюдается путаница в понимании предмета исследования.

В основном феномен удовлетворенности изучается с двух позиций — общепсихологической и социально-психологической (или социальной).

В рамках общепсихологического подхода удовлетворенность рассматривается либо как состояние, либо как мотив. В первом случае удовлетворенность понимается (в соответствии с ее ошибочной трактовкой в «Словаре русского языка» С. И. Ожегова) как чувство удовольствия, состояние довольства, радости, испытываемое субъектом, пожелания и требования которого удовлетворены. Удовлетворенность-неудовлетворенность как состояние рассматривается, например, Н. Д. Левитовым (1964), М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбовичем (1998).

Имеется и противоположная тенденция. Так, П. М. Якобсон (1969) использует термин «удовлетворение», хотя по сути речь идет о факторах, способствующих или не способствующих формированию удовлетворенности.

Своеобразная трактовка удовлетворения и удовлетворенности, вконец запутывающая понимание этих феноменов, дана К. К. Платоновым (1984). Под удовлетворением достижения цели автор понимает чувство, возникшее на основе эмоции разрешения после усилия воли. Удовлетворенность же, согласно этому автору, психическое явление, полярное потребности, как отражение устранения нужды. Но разве устранение нужды — не достижение цели? В чем же тогда различие между удовлетворением и удовлетворенностью?

Представители социального и социально-психологического подходов рассматривают удовлетворенность как оценку деятельности и ее условий, оценку результатов этой деятельности. Поскольку оценка является частным случаем проявления отношения, то и удовлетворенность рассматривается как один из аспектов проблемы отношений (Китвель, 1974; Крупнов, Столяр, 1972; Мурутар, 1977; Наумова, 1970; Хаав, 1978). Понимание удовлетворенности как *отношения* к чему-либо мне представляется наиболее адекватным.

Для подмены одного понятия («удовлетворенность») другим («удовлетворение») имеются основания. У них много общего как в происхождении, так и в их функциях. И об удовлетворенности и об удовлетворении говорят, когда заходит речь: 1) об удовлетворении потребностей и достижении целей; 2) о выражении отношения к чему-либо, так как оба понятия несут в себе оценку; 3) о мотивации, так как оба явления могут участвовать в этом процессе в качестве мотиваторов; 4) о выяснении механизмов формирования удовлетворенности, которые нередко подменяются механизмами возникновения удовлетворения.

Однако сходство причин и условий проявления этих двух феноменов не должно заслонять фундаментальных расхождений в их сущности и проявлении. Первое раз-

личие касается того, *что* они характеризуют. Удовлетворение характеризует однократный и чаще всего краткосрочный акт (выполненную работу, совершенный поступок, удовлетворенную потребность). Удовлетворенность же характеризует долгосрочные события, деятельность.

Отсюда возникает и второе различие, связанное с быстротой формирования того и другого феноменов: удовлетворение возникает уже после однократного достижения цели, удовлетворенность — только после многократного достижения цели, когда человек убеждается в высокой вероятности и даже гарантированности удовлетворения своих потребностей.

Третье различие состоит в длительности того и другого феноменов: удовлетворение как состояние длится относительно короткое время, удовлетворенность же как отношение к чему-либо сохраняется длительное время.

Четвертое различие состоит в динамике интенсивности того и другого феноменов при многократном достижении одной и той же цели: переживание удовлетворения становится все слабее, а удовлетворенность, наоборот, возрастает.

Уже из этих различий видно, что удовлетворение—неудовлетворение проявляет себя как эмоциональная реакция, как переживание удовольствия—неудовольствия, а удовлетворенность — как эмоциональная установка, отношение.

Пятое различие состоит в том, что удовлетворение можно испытывать как на биологическом уровне (например, чувство сытости, комфорта), так и на социальном (удовольствие от прослушивания музыки, чтения книги, победы любимой команды в сегодняшнем матче и т. п.); удовлетворенность же явление только социальное, переживаемое на уровне личности.

Шестое различие состоит в том, что удовлетворение — неудовлетворение это полимодальностные феномены, в то время как удовлетворенность — неудовлетворенность — одномодальностные. Это значит, что удовлетворение переживается при разных эмоциональных состояниях: радости, злорадстве, органическом наслаждении, а неудовлетворение — при печали, досаде, разочаровании; удовлетворенность же качественно всегда одинакова (как положительное отношение), так же как и неудовлетворенность, независимо от характеристик того, чем они вызваны (работой, жильем, достижениями, в целом своей жизнью).

Итак, удовлетворенность (или неудовлетворенность) является специфическим психологическим феноменом, отличным от удовлетворения (неудовлетворения). ***Удовлетворенность можно определить как устойчивое долгосрочное положительное эмоциональное отношение (установку) человека к чему-либо, возникающее в результате неоднократно испытанного удовлетворения в какой-то сфере жизни и деятельности и высказываемое в форме суждения.*** Удовлетворение же можно определить как положительное переживание человеком его эмоциональной реакции на совершаемые или совершенные действия и поступки, а также произошедшие или происходящие события.

Между удовлетворенностью и удовлетворением существует функциональная связь, но не тождество. Удовлетворение — первичный феномен, а удовлетворенность — вторичный.

Удовлетворенность своей жизнью. Л. В. Куликов (2000), проведший исследование на достаточно репрезентативной выборке людей (около 500 человек), принадлежащих различным социальным группам, выявил, что более других удовлетворены

своей жизнью те, кто доволен своими супружескими отношениями и здоровьем. Не было обнаружено связи удовлетворенности жизнью с ожиданием в будущем хороших или плохих событий, с характеристикой жилья (отдельная или коммунальная квартира). Удовлетворенность жизнью теснее связана с оценками удовлетворения потребностей, чем с оценками значимости этих потребностей. В то же время полнота удовлетворения потребностей, по мнению автора, лишь опосредованно влияет на удовлетворенность жизнью. Молодые взрослые, по данным Л. Бирон (Веагоп, 1989), получают максимальное удовлетворение от достижений в работе, самосовершенствовании.

Очевидно, что полнота переживания удовлетворенности своей жизнью, достигаемыми результатами зависит от личностных и индивидных особенностей человека. Так, для людей с типом поведения А (иначе называемым медиками коронарным типом, поскольку особенности их поведения увеличивают вероятность развития сердечно-сосудистых расстройств примерно в два раза) характерна меньшая удовлетворенность вследствие более выраженных мотива достижения, честолюбия, эмоциональности со склонностью к враждебности и гневливости. Для людей типа Б характерна большая удовлетворенность жизнью, они более спокойны, менее эмоционально напряжены.

П. И. Яничев (1999) выявил, что у подростков и юношей удовлетворенность прошлым значительно выше, чем удовлетворенность настоящим. Положительная корреляция между удовлетворенностью настоящим и прошлым выявлена только у девятиклассников. У семиклассников корреляции нет, а у студентов она отрицательная.

Удовлетворенность жизнью у пожилых людей зависит от многих факторов, но меньше всего — от возраста (Larson, 1978). Самым важным фактором является здоровье. Играют роль материальная обеспеченность, семейное и социальное положение, жилищные условия, уровень общения с окружающими.

Удовлетворенность браком. Показано, что в счастливых браках основным мотивом вступления в брак была любовь (Харчев, Мацковский, 1978). Ю. Е. Алешина (1985) установила, что удовлетворенность браком зависит от стажа семейной жизни; кривая этой зависимости имеет U-образную форму: в начале, в течение первых 20 лет существования семьи удовлетворенность постепенно понижается, достигая минимального значения в парах со стажем совместной жизни от 12 до 18 лет, а затем возрастает, но более резко.

Н. Г. Юркевич (1970) была выявлена зависимость удовлетворенности женщин браком от удовлетворенности работой, а также от разделения домашнего труда. Так, когда муж помогает жене, 94 % женщин оценили свой брак как счастливый и удовлетворительный. Сходные данные получены и Т. А. Гурко (1987): в тех случаях, когда женщины довольны участием мужа в домашних делах, они чаще удовлетворены браком, чем неудовлетворены (соответственно в 50 % и 19 %). Напротив, недовольство отношением супруга к хозяйственным делам приводит к тому, что семейная жизнь не приносит удовлетворения чаще, чем приносит (соответственно 58 % и 12 %). Характерно, что в том же направлении изменяется, хотя и не так существенно, и удовлетворенность браком мужчин. Видимо, если муж самоустраняется от домашней работы, жена постоянно выражает ему недовольство по этому поводу.

12.10. Счастье

В «Словаре русского языка» (1985) счастье определяется как чувство и состояние полного удовлетворения, а в «Философском энциклопедическом словаре» (1983) — как чувственно-эмоциональная форма идеала, как понятие морального сознания, обозначающее такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. В то же время отмечается, что понятие счастья имеет нормативно-ценностный характер, так как оно выражает представление о том, какой должна быть жизнь человека, что именно является для него блаженством.

Еще А. Шопенгауэр писал, что «...наше счастье зависит от того, что такое мы сами, *каковы* мы, от нашей индивидуальности, меж тем как большею частью в расчет принимается только наш жребий, только то, что мы имеем или что представляем... Поэтому-то Гете и говорит:

Раб, народ и победитель
Сознаются все давно:
Счастье высшее земное
В личности заключено.

Что для нашего счастья и наслаждения субъективная сторона несравненно важнее и существеннее объективной — это подтверждается на всем...» (2000, с. 468). И далее: «Счастливыми или несчастными нас делает не то, каковы вещи объективно, что они есть в действительности, а то, что они такое для нас, каковы они в нашем восприятии» (Там же, с. 475).

Таким образом, понятие «счастье» является сложным, имеющим как когнитивный, так и эмоциональный компонент, который отражает как оценку своего существования, так и отношение к себе как к счастливому или несчастному человеку. При этом четких и единых для всех людей критериев счастья нет. Социологи, например, выявили, что счастливых людей чаще можно встретить в экономически слаборазвитой Индии, чем в материально благополучной Швеции. Следовательно, уровень жизни мало влияет на переживание собственной счастливости—несчастливое™. По этому поводу сатирик М. Задорнов справедливо говорит, что счастлив не тот, у кого много, а тот, кому хватает. Безусловно, имеет значение эмоциональность человека, его экзальтированность, сила потребности. Одними людьми один и тот же успех воспринимается как счастье, другими просто как удача, а третьими — как то, что и должно было быть. В связи с этим высказывается даже мнение, что понятие «счастье» вряд ли можно оценивать как достаточно конструктивное для психологического исследования (Куликов, 2000).

Среди факторов, обусловливающих счастье человека, А. Шопенгауэр в первую очередь называл здоровье и красоту человека, причем роль последнего фактора объяснял так: «Хоть это субъективное преимущество и не способствует прямо и непосредственно нашему счастью, а содействует только косвенно, посредством впечат-

ления на других, тем не менее оно имеет громадное значение также и для мужчины. Красота есть открытое рекомендательное письмо, заранее располагающее сердца в нашу пользу». Он указывает и на двух врагов человеческого счастья: на горе и скуку. «...Нужда и лишения порождают горе; обеспеченность и избыток — скуку» (2000, с. 478). Таким образом, несчастными бывают не только бедные, но и богатые. Отсюда А. Шопенгауэр подчеркивает значение для счастья внутреннего богатства человека, богатства духа, «ибо оно тем меньше оставляет простора скуке, чем возвышеннее» (Там же, с. 479).

Д. Фридман (Freedman, 1978) изучал факторы, влияющие на восприятие счастья. Оказалось, что супружеские пары считают себя счастливее, чем холостяки или неженатые пары, живущие вместе. Деньги не всегда являются гарантией счастья, так как после достижения определенного уровня благосостояния повышение доходов не делает людей счастливее. Счастье не зависит от возраста и принадлежности к какой-либо определенной религии. Однако, как показал Д. Майерс (Myers, 1992), в целом люди с активными религиозными убеждениями испытывают большее удовлетворение от жизни. Самое же сильное влияние на ощущение счастья оказывает общение и взаимоотношения с другими людьми.

Бытовое понимание счастья часто связывается с благополучием человека в личной жизни. Вообще, как показано И. А. Джидарьян (2000), счастье не имеет самодостаточной и самообоснованной сущности в обыденном сознании человека. Ценности счастья включают в себя самые различные по содержанию и предметной направленности жизненные блага и духовно-нравственные ориентации. Джидарьян выявил, что для россиян главными факторами счастья являются «любить и быть любимым», «семейное благополучие», «умение радоваться жизни и тому, что имеешь». Большую роль играют также самореализация и ощущение полноты жизни, осознание нужности другим людям, личностный рост, наличие смысла жизни. Гедонизм и стремление к наслаждениям, а также фатализм получили самые низкие оценки.

Имеются некоторые половые различия в назывании факторов, от которых зависит представление о счастье. Любовь, семья, радость и смысл жизни для женщин имеют большее значение, чем для мужчин. Для мужчин же большее значение имеют такие факторы, как судьба, везение, устремленность в неизведанное, острота борьбы и радость одержанной победы.

Характерно, что большинство опрошенных считали, что женщины чаще несчастны, чем мужчины (соотношение 72 % к 28 %). Соответствует этому и то, что счастливых реже видят среди женщин, чем среди мужчин. В то же время по самооценкам женщины считают себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью, чем мужчины.

Сложность понимания феномена счастья состоит и в том, что этим словом обозначается и сиюминутная радость человека (так называемое *«вершинное переживание»* — кратковременное ощущение безграничного счастья и полноты жизни, например счастливый миг победы). Чем чаще у человека возникают эти сиюминутные радости, тем более счастливым он себя считает. Отсюда М. Аргайл (1990) определяет счастье как осознание человеком удовлетворенности своей жизнью или как частоту и интенсивность позитивных эмоций.

Собственно, об этом писал еще А. Шопенгауэр: «Пусть человек будет молод, хорош собою, богат и пользоваться почетом; но если хочешь оценить его счастье, следу-

ет спросить, — веселого ли он при этом нрава; если же, напротив, он весел, то решительно все равно, стар он или молод, горбат или строен, богат или беден: он счастлив. В ранней молодости мне попалась раз старая книга, в которой было сказано: "Кто много смеется — счастлив; а кто много плачет — несчастлив". Как ни глуповато это замечание, я не мог забыть его из-за его простой истинности, хотя оно представляет верх трюизма... (Веселость) одна представляет, так сказать, звонкую монету счастья, тогда как все остальное лишь банковые билеты, ибо она одна осчастливливает непосредственно в настоящем» (2000, с. 474).

Ф. Вессман и Дж. Рикс (Wessman, Ricks, 1966) выявили, что счастливые и несчастные люди по-разному переживают состояние приподнятости («хорошее настроение»). Первые переживают состояние истинной приподнятости, которое характеризуется энергичным, открытым, живым интересом к полноте и богатству окружающего мира и сознанием собственной включенности в происходящее. Вторые переживают хорошее настроение как облегчение, как передышку от тревог и волнений, которыми насыщена их жизнь.

Вообще же, понимание счастья — сугубо субъективное чувство. Сенека писал, что если человеку кажется, что он имеет недостаточно, то он будет считать себя несчастным даже в том случае, если завладеет всем миром. Полезно прислушаться и к тому, что говорил Б. Шоу: секрет несчастного существования состоит в том, что человек имеет свободное время (досуг), чтобы беспокоиться о том, счастлив он или нет.

Б. С. Братусь (1994) выделил ступени развития представления человека о счастье. На первой (эгоцентрической) ступени это личное счастье независимо от того, счастливы или несчастны другие. Лучше даже, чтобы они были несчастны, чтобы на этом фоне ярче сияло собственное счастье.

На второй ступени счастье связано с процветанием группы, с которой идентифицирует себя человек. Он не может быть счастлив, если терпит несчастье его группа. Несчастье других ему не мешает.

На третьей ступени счастье подразумевает ее распространение на всех людей, все человечество.

На четвертой ступени к этому прибавляется ощущение связи с Богом и счастье представляется как служение Ему и соединение с Ним.

Надо отметить, что эта попытка привлечь христианские идеи к пониманию счастья не единственная. Н. И. Цыганова (1996) полагает, что причины счастья и несчастья надо искать в самом человеке, в каких-то качествах личности, и одним из таких качеств она видит смирение.

12.11. Чувство гордости

Гордость чаще всего относят к негативным моральным чувствам, что имеет давнюю традицию. Еще Ч. Дарвин (1896), описывая выражение гордости, заметил: «Гордый человек обнаруживает свое чувство превосходства над другими, держа голову и туловище прямо. Он высокомерен и старается казаться как можно более крупным, так что о нем говорят в переносном смысле, что он надут от гордости... Мускул, выворачивающий нижнюю губу, называется мускулом гордости» (с. 157). В. И. Дальприво-

дит ряд выражений о гордости, тоже подчеркивающих ее негативность: «В убогой гордости дьяволу утеха», «С умом носу не поднимешь» (1956, с. 378).

Мне представляется такое отношение к гордости не совсем оправданным. Человек может испытывать гордость как в отношении личных заслуг, достижений, так и в отношении достижений других людей, а также различных социальных общностей (коллектива, города, страны). Скорее аморальным является отсутствие этого чувства. При наличии же этого чувства аморальным, безнравственным может быть не сама гордость, а способ ее выражения (то, что называется *гордыней, зазнайством, высокомерием, чванством, спесью;* так, в народной песне поется: «Ходит спесь надуваючись») или то, чем человек гордится (недаром в народе говорят: «Нашел, чем гордиться»). Если же человек не выпячивает своего превосходства над другими (кстати, его наличие вовсе не обязательно для переживания чувства гордости), то ничего плохого в наличии у человека гордости нет.

Гордость обладает всеми признаками субъективных отношений, относимых мною к истинным чувствам. Во-первых, это пристрастное отношение к кому- или чему-либо. Гордясь, человек выказывает свое положительное отношение к объекту гордости. Во-вторых, это отношение может быть устойчивым, т. е. являться эмоциональной установкой. В-третьих, оно, актуализируясь, выражается в переживании эмоций радости, воодушевления, удовольствия, удовлетворения от достигнутых результатов и их оценки со стороны других людей. Непризнанное другими основание для гордости вызывает обиду, гнев.

У детей выражение гордости наблюдается рано. Э. Блейлер (1929) описывает поведение своего сына в возрасте пяти месяцев. Когда он встал в первый раз самостоятельно на ноги, он отчетливо проявил свою гордость этим: глядел вокруг себя как петушок, так что родители не могли удержаться от смеха. Это вызвало со стороны ребенка бурное проявление обиды.

Переживая эмоции, связанные с чувством гордости, человек осознает собственную значимость, даже если гордость касается не его личных достижений, а достижений близкого ему человека или референтной группы.

Таким образом, гордость тесно связана с так называемым *«чувством собственного достоинства»,* т. е. с потребностью человека в уважении себя со стороны других. Однако при чрезмерной выраженности эта потребность приводит к появлению такой личностной особенности, относимой к моральным чувствам, как *тщеславие, самодовольство, самолюбование.* К. Д. Ушинский (1974) отмечает, что чувство самодовольства возникает в том случае, когда человек думает, как он поразит других тем, что он свершил, придумал и т. д. Об этом же говорил Р. Роллан: тщеславному важно не то, что он есть, а каким он кажется. Тщеславие выступает как побудитель действий, совершаемых ради завоевания славы, привлечения всеобщего внимания, с целью вызвать восхищение и зависть со стороны окружающих. Тщеславие является преувеличенным самолюбием, когда стремление быть не хуже других перерастает в желание казаться лучше других.

Считается, что гордость и тщеславие идут рука об руку. Гордый человек, как и тщеславный, чуток к мнению других. Поэтому воспитание чувства гордости является важным, но и сложным процессом, так как есть опасность вместо гордого воспитать тщеславного. Предпосылки этого заложены, очевидно, самой природой. К. И. Чуковский отмечает, например, что у детей тяга к беспрестанной похвальбе пропадает лишь на восьмом-девятом году жизни.

Патриотизм (от греч. *patris* — родина, отечество). Специфическим проявлением гордости является патриотизм, т. е. гордость за свою родину (страну, город), нацию в связи с ее социальными и культурными достижениями. Патриотизм как гордость тесно связан с любовью (привязанностью) к своей стране. В зависимости от оценки Родины другими патриот может испытывать различные эмоции: радость, удовлетворение, стыд, подавленность, злость и т. д. Патриотизм выражается в верности Родине, в готовности к самопожертвованию, в заботе об ее интересах, в уважении к историческому прошлому своей страны.

Патриотизм может приобретать и негативные черты, переходя в национализм, великодержавный шовинизм.

12.12. Псевдочувства

Чувство долга. По К. К. Платонову (1984), чувство долга — это высшее социально сформированное моральное чувство, понятийным компонентом которого является осознание и принятие личностью определенных нравственных норм, ставших мотивами деятельности, а эмоциональным компонентом — удовлетворение достигнутой целью или неудовлетворение недостигнутой, вызывающей угрызения совести. Таким образом, чувство долга входит в то, что обозначается как совесть.

Чувство нового означает склонность человека к введению новаций, к замене старого на новое, более прогрессивное. Собственно говоря, нужно говорить не о чувстве, а о чутье руководителя на то, что служит прогрессу, о его интуиции. Таким образом, это характеристика интеллектуальной сферы человека, а не эмоциональной, а само выражение «чувство нового» является журналистским штампом, а не научным понятием.

Чувство взрослости традиционно определяется как *переживание* отношения к самому себе как взрослому. Появлению этого чувства способствует наблюдаемое подростком развитие вторичных половых признаков, физическое развитие, ощущение нарастания жизненных сил и энергии, накопление знаний и умений, в которых он иногда начинает превосходить взрослых, в частности своих родителей и учителей физической культуры (особенно это касается мальчиков). Пробуждению этого чувства способствуют и ответственные общественные поручения в школе и поручения родителей дома.

В связи с появлением чувства взрослости у подростков появляется *критичность по отношению к взрослым.* Одним из признаков взрослости подросток считает свое умение подмечать недостатки и промахи старших, в том числе и учителей: ошибки произношения, неправильные обороты речи, отсутствие у некоторых учителей бытовых навыков, неумение ответить на вопросы и т. д. Критичность подростков выражается в том, что они не склонны все принимать на веру, они требуют логического пояснения — почему нужно поступать так, а не иначе. Подросток, желая быть взрослым, ожидает и эмоции, свойственные взрослым, сознательно прогнозирует их (А. Г. Закаблук).

Однако в перечислении характерных проявлений чувства взрослости — относительной независимости от взрослых, наличии собственных взглядов и суждений, самостоятельности в поиске и усвоении знаний, в интересах, в подражании взрослым



Гордость

(в манере поведения и во внешнем облике), в характере развлечений нет ничего, что говорило бы о его переживаниях. Очевидно, переживания появляются тогда, когда подросток начинает бороться за свое активное социальное положение, стремится сломать отношение к себе взрослых, сложившееся в пору его детства. Причем эти переживания у него могут быть разными в зависимости от того, какие ситуации будут у него возникать при стремлении казаться взрослым.

Чувство собственного «Я» — это еще одно псевдочувство, которое отражает уровень развития сознания человека, осознание своего существования в мире. В статье, посвященной нейрофизиологическим механизмам этого «чувства» (В. Т. Бахур, 1980), ни разу не говорится ни о переживаниях человека, ни об эмоциях. И действительно, для этого нет никаких оснований.

Чувство сопричастности, по К. К. Платонову, это продукт общения, в структуру которого входят эмпатия и осознанное единство общих целей совместной деятельности. Мне представляется, что дело не столько в эмпатии, сколько в осознании себя причастным к каким-то происходящим событиям, причем не обязательно в процессе реальной групповой деятельности. Например, у болельщиков сопричастность к успехам любимой команды очевидна, а совместная деятельность отсутствует. В этом случае можно говорить только о совместном участии спортсменов и болельщиков в мероприятии (соревновании), но с разными ролями — спортсмены как деятели, а болельщики — как зрители. Поэтому в данном случае речь скорее должна идти не

столько о совместной деятельности, сколько об общих целях болельщиков и спортсменов. Еще сложнее обстоит дело с поклонниками артистов. Здесь отсутствует даже общая цель, а есть желание «включиться» в частную жизнь своего кумира (кстати, это может быть и у спортивных болельщиков). Сопричастность отражает главным образом мотивационную установку (желание), и лишь косвенно эмоциональную, да и то, очевидно, не всегда.

Чувство локтя. Выражение «чувство локтя» означает сплоченность людей в коллективе, выручку и взаимопомощь в совместной деятельности. Говорят также о *чувстве общности, чувстве иронии, чувстве юмора, чувстве успеха, чувстве дисциплины, чувстве ответственности,* которые тоже не имеют ничего общего с истинными чувствами. Последние три выражения сродни литературным и политическим штампам и отражают общественную сознательность человека.

Глава 13

Эмоционально обусловленное (аффективное) поведение

13.1. Виды эмоционального поведения в общении

В. В. Бойко выделяет три вида эмоционального поведения в процессе общения: резонирование, отстраненность и диссонирование.

Эмоциональное резонирование — это способность личности откликаться на различные эмоциональные состояния партнеров. Эмоциональный резонанс между партнерами вызывает сложение их энергий, заключенных в эмоциях, и стимулирует дополнительный психологический эффект взаимодействия — *синергизм.*

При *эмоциональной отстраненности* человек в ответ на эмоциональное состояние окружающих проявляет невыразительные, приглушенные эмоции. Она может быть следствием эмоциональной ригидности как свойства человека.

Эмоциональное диссонирование характеризуется, как отмечает Бойко, демонстративным выключением личности из эмоциональной атмосферы общения или проявлением эмоций, противоположных по смыслу ситуации взаимодействия: «Мне грустно потому, что... весело тебе» (М. Ю. Лермонтов). Эмоциональное диссонирование может быть признаком аутичности детей. Эти дети не склонны проявлять эмоции «за компанию»: когда все веселятся, они держатся в стороне.

13.2. Эмоциональные произвольные реакции (действия)

В отличие от эмоционального реагирования, которое осуществляется у человека и животных непроизвольно, эмоциональные произвольные реакции (действия) — это произвольные, преднамеренные ответы человека на эмоциогенную ситуацию. Эти ответы могут быть речевыми и двигательными.

Р. П. Мильруд (1987) дает классификацию речевых произвольных эмоциональных реакций на примере эмоционального поведения учителей.

По отношению к цели педагогической деятельности они подразделяются автором на *конструктивные, псевдоконструктивные* и *деструктивные*. Конструктивные реакции реально способствуют достижению цели деятельности, псевдоконструктивные создают видимость участия педагога в решении проблемы, деструктивные становятся препятствием для выхода из эмоциогенной ситуации и даже обостряют ее.

По семантике выделены *оценочные, защитные* и *регулирующие* реакции (учителя оценивали поступки, защищали себя, ученика или всех участников сложной ситуации, регулировали поведение), по направленности эмоциональной реакции (действия) — *внешненаправленные,* содержащие указания ученику, *самонаправленные,* выражающие свое мнение о себе, и *ненаправленные,* т. е. обращенные к проблеме.

По характеру активности реакции разделены на *наступательные, уступающие* и *рационализирующие,* по выполняемой функции — на *мобилизующие, успокаивающие* и *провоцирующие*.

13.3. Гедонизм и аскетизм

Особой формой поведения человека, обусловленного эмоциональными переживаниями, является *гедонизм* (от греч. *hedone* — наслаждение). Это поведение связано с этической позицией, утверждающей наслаждение как высшее благо и критерий человеческого поведения. Стремление к наслаждению, удовольствию рассматривается в гедонизме как основное движущее начало человека, заложенное в нем от природы и предопределяющее все его поведение. Такой человек живет ради получения наслаждений, как правило, низкого порядка, и стремится к этому наиболее легким и прямым путем.

Возник гедонизм как этическое учение в Древней Греции и одним из первых его представителей был основоположник киренской школы Аристипп (IV в. до н. э.). Разновидностью гедонизма явилось течение, получившее название *эпикуреизм* (по имени его основоположника Эпикура), в котором критериями удовольствия были отсутствие страдания и безмятежное состояние духа *(атараксия)*. Лучшим средством избегнуть страданий Эпикур считал самоустранение от тревог и опасностей, от общественных и государственных дел, достижение независимости от внешних условий.

Гедонизм получил распространение в эпоху Возрождения, а в последующие годы — в этических теориях просветителей. Наиболее полное выражение принцип гедонизма получил в этической теории *утилитаризма* (от лат. *utilitas* — польза, выгода), понимающего пользу как наслаждение или отсутствие страдания. Отсюда назначение морали (морального выбора) состоит в том, чтобы способствовать естественному стремлению людей испытывать наслаждение и избегать страданий.

В своем крайнем выражении гедонизм и его различные направления приводят к эгоизму.

Противоположным гедонистическому поведению является *аскетизм* (от греч. *asketes* — упражняющийся; подвижник), т. е. ограничение или подавление чувств, желаний, отказ себе в удовольствиях. В христианстве он может выражаться в перенесении страданий («соучастие в страданиях Христа»), в физическом самоистязании.

13.4. Фрустрационное поведение

По С. Розенцвейгу, состояние фрустрации по направленности может выражаться в трех формах поведения (реакций) человека: экстрапунитивной, интрапунитивной и импунитивной. *Экстрапунитивная форма* связана с возникновением внутреннего «подстрекателя» к агрессии, с направленностью реакции вовне (внешнеобвинительные реакции). Человек обвиняет в случившемся обстоятельства, других людей. У него появляется раздражительность, досада, озлобленность, упрямство, стремление добиться поставленной цели во что бы то ни стало. Поведение вследствие этого становится мало пластичным, примитивным, используются ранее заученные формы поведения, даже если они не приводят к нужному результату.

Интрапунитивная форма фрустрации характеризуется аутоагрессией: обвинением в неудаче самого себя, появлением чувства вины. У человека возникает подавленное настроение, тревожность, он становится замкнутым, молчаливым. При решении задачи человек возвращается к более примитивным формам, ограничивает виды деятельности и удовлетворение своих интересов.

Импунитивная форма реагирования связана с отношением к неудаче либо как к неизбежному, фатальному, либо как к малозначимому событию, исправимому со временем. Человек не обвиняет ни себя, ни других.

По данным Н. В. Тарабриной (1973) и К. Д. Шафранской (1976), чаще всего (в 50 % случаев) преобладают экстрапунитивные (внешнеобвинительные) реакции, почти вдвое меньше — интрапунитивные (самообвинительные) реакции (27 %) и еще реже — импунитивные реакции (23 %). У мужчин больше экстрапунитивных реакций, а у женщин — интрапунитивных.

Появление состояния фрустрации и той или иной формы реагирования зависит от личностных особенностей человека, в связи с чем введено понятие о *фрустрационной толерантности,* т. е. устойчивости к фрустраторам. Лица со слабой нервной системой чаще проявляют интрапунитивную форму фрустрации, с сильной нервной системой — экстрапунитивную форму (агрессию). По данным В. Е. Василенко (1998), экстрапунитивные реакции связаны с интеллектом отрицательно, а интрапунитивные и импунитивные — положительно. У школьников младших классов преобладают экстрапунитивные формы реагирования. В. Хармаз (1997) у эмигрантов из Ирака, живущих в Швеции, выявил выраженную импунитивную направленность реакции, особенно у мужчин. У их детей преобладали эгозащитные и интропунитивные реакции, отражающие склонность к самообвинению. У русских детей, по данным этого автора, с возрастом уменьшается число экстрапунитивных реакций, что свидетельствует, по его мнению, о снижении у этих детей потребности непосредственно и открыто выражать свои эмоции. У иракских детей-эмигрантов такой тенденции не отмечается: импунитивный тип реагирования доминирует во всех возрастных группах, что Хармаз связывает с особенностями воспитания этих детей (повышенная зависимость от более старших, склонность к подчинению, послушанию).

Выделяют следующие виды фрустрационного реагирования:

1) двигательное возбуждение — бесцельные и неупорядоченные реакции;
2) апатия (в исследовании Р. Баркера и др. [Barker, Dembo, Lewin, 1941] один из детей в фрустрирующей ситуации лег на пол и смотрел в потолок);

3) агрессия и деструкция;
4) стереотипия — тенденция к слепому повторению фиксированного поведения;
5) регрессия, проявляющаяся в примитивизации поведения, в обращении к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни (Sarnoff, 1962), или в снижении качества исполнения (Child, Waterhous, 1952).

Агрессия. В настоящее время агрессия стала одним из центральных вопросов психологии. Подростковая агрессивность уже никого не удивляет. Хуже другое — агрессивные тенденции становятся заметными и у педагогов. По данным С. П. Ивановой (2000), как у учителей, так и у студентов-выпускников педагогических вузов имеется как скрытая, так и открыто проявляемая жестокость.

Согласно фрустрационной теории, агрессия — это не автоматически возникающее в недрах организма влечение, а следствие фрустрации, т. е. препятствий, возникающих на пути целенаправленных действий субъекта, или же ненаступление целевого состояния, к которому он стремился (Dollard et al., 1939). По этой теории, агрессия всегда является следствием фрустрации, а фрустрация всегда ведет к агрессии, что впоследствии получило лишь частичное подтверждение. Так, инструментальная агрессия не является следствием фрустрации.

Л. Берковитц (Berkowitz, 1962) ввел между фрустрацией и агрессивным поведением две переменные: гнев как побудительный компонент и пусковые раздражители, запускающие агрессивную реакцию. Гнев возникает, когда достижение целей, на которые направлено действие субъекта, блокируется. Например, агрессия как следствие гнева, связанного с разлукой с родителями, может проявляться у маленьких детей. Дж. Боулби наблюдал детей, которые жили две и более недели в детском учреждении. В сравнении с детьми, которые жили дома, у них агрессивное поведение в тесте игры с куклами проявлялось в четыре раза чаще. После возвращения домой их агрессивность снизилась.

Однако гнев не ведет сам по себе к агрессивному поведению. Для этого необходимы адекватные ему пусковые раздражители, которые должны путем размышления связаться субъектом с источником гнева, т. е. с причиной фрустрации.

Многие психологи, в том числе и американские, эту теорию не разделяют (Левитов, 1967; Buss, 1961; Kaufmann, 1965, и др.).

Например, А. Бандура (Bandura, 1973) утверждает, что эмоция гнева не является ни необходимым, ни достаточным условием агрессии. Главная роль принадлежит, с его точки зрения, научению путем наблюдения за образцом (т. е. подражанию). В концепции Бандуры агрессивное поведение объясняется как с позиции теории научения, так и с позиции когнитивных теорий мотивации. Важное место отводится ориентации субъекта на обязательные стандарты поведения (например, в XIX веке дворяне при оскорблении их чести и достоинства должны были вызвать обидчика на дуэль; в то же время в низших слоях общества это было не принято). Поэтому какая-то ситуация одного субъекта может привести к агрессии, а другого — нет.

Исходя из выбранного субъектом способа поведения, выделяют вербальную и физическую агрессию, а также третий самостоятельный вид такого поведения — косвенную агрессию. Мне представляется это не совсем логичным, так как косвенной может быть как вербальная, так и физическая агрессия (первая выражается в ругани про себя, в скандале с близкими людьми, не имеющими никакого отношения к конфликтной ситуации; вторая выражается в хлопаньи дверью при уходе, в стучании кула-

ком по столу, в бросании — швырянии — предметов и т. д.). Поэтому логичнее, на мой взгляд, говорить о прямой и косвенной вербальной агрессии, а также о прямой и косвенной физической агрессии. Целесообразность их выделения и самостоятельного изучения подтверждается, по данным П. А. Ковалева (1996, с. 16), тем, что, во-первых, они имеют различную степень проявления (или склонности к проявлению): косвенная вербальная агрессия выражена вдвое больше, чем косвенная физическая агрессия; кроме того, у мужчин больше всего выражена прямая физическая агрессия, а у женщин — косвенная вербальная агрессия (что существенно уточняет имеющиеся в литературе данные о большей агрессивности мужчин по сравнению с женщинами); во-вторых, показатели косвенной вербальной агрессии, как правило, не коррелируют на значимом уровне с показателями остальных видов агрессии, в то время как показатели косвенной физической агрессии, как правило, обнаруживают достоверные связи с показателями других видов агрессии (прямой вербальной и прямой физической агрессии).

В то же время достоверные корреляции между суммарными показателями вербальной и физической агрессии, с одной стороны, и суммарными показателями прямой и косвенной агрессии — с другой, свидетельствуют о том, что у них есть что-то общее, и поэтому можно говорить об агрессивном поведении как комплексном психологическом феномене. Однако при этом не следует путать агрессивное поведение со склонностью к нему (агрессивностью как интегральным личностным свойством) и с другими личностными характеристиками, облегчающими или затрудняющими формирование мотива агрессивного поведения (конфликтностью), как это делают многие зарубежные и отечественные авторы. Это приводит к тому, что в опросники для исследования агрессивности включаются вопросы, относящиеся к конфликтности, а в опросники для исследования конфликтности включаются вопросы, связанные с агрессивным поведением; при этом не учитывается, что эти два феномена отнюдь не тождественные, хотя различные проявления агрессивности (вспыльчивость, обидчивость, мстительность) предрасполагают к агрессивному поведению, т. е. к проявлению агрессии в той или иной форме.

Агрессивное поведение начинается с возникновения конфликтной (при общении) или фрустрирующей (при деятельности) ситуаций, играющих роль внешнего стимула. (Следует отметить, что в зарубежных теориях мотивации конфликтность не упоминается при рассмотрении агрессивного поведения, хотя в методиках изучения агрессивности — с помощью опросников — определяется и конфликтность.) Однако возникновение этих ситуаций еще не свидетельствует о возникновении у человека состояний конфликта или фрустрации. Так, для возникновения состояния конфликта, во-первых, необходимо, чтобы столкновение мнений, желаний, интересов, целей между общающимися было осознано субъектами как таковое; во-вторых, необходимо, чтобы субъекты общения не захотели пойти на компромисс; в-третьих, необходимо, чтобы между ними возникли взаимные неприязненные отношения — враждебность (или, по крайней мере, у одного из них). В этом отношении я разделяю мнение Н. В. Гришиной (1995,2000), относящей к конфликту не всякое разногласие и называющей не отягощенные эмоциональным напряжением и «выяснением отношений» разногласия столкновением позиций или предметно-деловым разногласием. Если это не учитывать, тогда любая дискуссия, протекающая мирно и спокойно, может быть отнесена к агрессивному поведению.

Таблица 13.1

Количество достоверных корреляций склонности к различным формам агрессивного поведения с эмоциональными свойствами человека, характеризующими его конфликтность

Свойство	Прямая физическая агрессия	Косвенная физическая агрессия	Прямая вербальная агрессия	Косвенная вербальная агрессия
Вспыльчивость	1	3	3	4
Обидчивость	1	2	3	6
Мстительность	4	1	7	6

В то же время в процессе любого обсуждения «скрыта искра» конфликта, но чтобы «из искры возгорелось пламя», нужны определенные провоцирующие условия, в качестве которых могут выступать как внешние факторы (поведение оппонента, давление со стороны других людей), так и определенные черты субъекта: обидчивость, вспыльчивость, заносчивость, «ершистость» (характеризующие его «возбудимость», «конфликтность»), подозрительность, нетерпимость к возражениям, неуступчивость. Они создают предрасположенность субъекта к возникновению состояния конфликта.

Несмотря на то что у высокоагрессивных субъектов почти все конфликтные свойства выражены сильно (значительно сильнее, чем у низкоагрессивных), их влияние на общую агрессивность различно. По П. А. Ковалеву (1996), наибольший вклад в агрессивное поведение вносят такие эмоциональные особенности личности, как мстительность и обидчивость, в меньшей степени — вспыльчивость (см. табл. 13.1). У девочек корреляций этих свойств со склонностью к агрессивному поведению было больше и связи были теснее. Прямая агрессия больше связана с мстительностью, а косвенная — с обидчивостью и вспыльчивостью.

Из этих данных также следует, что склонность к косвенной вербальной агрессии в большей степени зависит от обидчивости и мстительности, склонность к прямой вербальной и физической агрессии — от мстительности.

Л. И. Белозерова (1992) тоже выявила у трудных подростков преобладание таких личностных особенностей, как обидчивость (у 74 %), упрямство (у 68 %), вспыльчивость (у 34 %), драчливость (у 33 %).

Именно такие субъекты сами могут способствовать перерастанию конфликтной ситуации в конфликт. Кроме «возбудимости» на возникновение агрессивного поведения, как показал А. А. Реан (1996), влияет и такая особенность личности (характера), как «демонстративность». Демонстративная личность постоянно стремится произвести впечатление на других, привлечь к себе внимание. Это реализуется в тщеславном поведении, часто нарочито демонстративном. Очевидно, именно чрезмерное тщеславие и приводит к обидчивости, заносчивости, которые, как было отмечено выше, играют важную роль в возникновении агрессивного поведения.

Природа этих конфликтных свойств личности еще не раскрыта. Некоторые ученые предполагают, что агрессивность как личностное свойство имеет врожденный характер. Эту точку зрения развивал еще 3. Фрейд, связывавший агрессию с прирожденным стремлением к смерти, которое побуждает к саморазрушению. Агрессия же

является механизмом, благодаря которому это влечение переключается на другие объекты, в первую очередь на других людей.

У. Мак-Дугалл (MacDougall, 1926) признавал «инстинкт драчливости», заложенный в человеке от природы, Г.^Мюррей (Murrey, 1938) писал о первичной потребности в агрессии, побуждающей искать случай атаковать с целью причинить вред. Р. Лоренц (1994) также полагает, что человек обладает инстинктом агрессии. В качестве примера он приводит подростка, который при первом знакомстве со сверстником сейчас же начинает с ним драться, поступая наподобие того, как в аналогичном случае поступают обезьяны, крысы и ящерицы. А. Маслоу (1998) не относит агрессивность к инстинктам, но считает, что она имеет природную основу.

В исследовании Нгуен Ки Тьюнга (2000) показано, что склонность к авторитарному стилю руководства связана, с одной стороны, с агрессивностью как личностным свойством, а с другой стороны — с большой силой нервной системы. Отсюда можно предполагать связь и между агрессивностью и силой нервной системы, что нашло прямое подтверждение при сопоставлении атакующего (агрессивного) стиля ведения спортивных поединков с силой нервной системы: большая сила нервной системы чаще встречалась среди спортсменов атакующего стиля, чем защитного (обзор этих работ см.: Ильин, 2001). А поскольку сила нервной системы генетически обусловлена, есть основание говорить и о генетической обусловленности агрессивности как свойства личности.

Несомненно и то, что агрессивность и агрессивное поведение также зависят от общественных условий, что показано как отечественными, так и зарубежными авторами. О. И. Шляхтина (1997) показала зависимость уровня агрессивности от социального статуса подростков. Наиболее высокий ее уровень наблюдается у лидеров и «отверженных». В первом случае агрессивность поведения вызывается желанием защитить или укрепить свое лидерство, а во втором — неудовлетворенностью своим положением. А. Бандура и др. (Bandura et al., 1961) показали на детях 3-5 лет роль воспитания в проявлении агрессивных реакций: дети, смотревшие фильм, в котором демонстрировалось грубое обращение с куклой, вели себя после его просмотра тоже агрессивно при попытке отнять у них куклу. Обобщая подобные факты, Г. Левин и Р. Флейшман (Levin, Fleischman, 1968) рассматривают агрессивное поведение как выученные реакции.

Возникновение конфликта может зависеть и от партнера по общению, который проявляет по отношению к субъекту вербальную или физическую агрессию (отказывая в просьбе, запрещая, угрожая, выражая несогласие в оскорбительной форме, не пуская, выгоняя, приставая, нападая и т. д.). Все это вызывает у субъекта определенные отрицательные эмоции — досаду, обиду, злость, негодование, гнев, ярость, с появлением которых и начинается формирование мотива агрессивного поведения. Переживание этих состояний приводит к возникновению потребности (желания) субъекта общения устранить психическое напряжение, разрядить его. Эта потребность ведет к формированию пока абстрактной цели: что надо сделать, чтобы наказать обидчика, устранить его как источник конфликта, унизить, навредить, найти способ сохранения чувства собственного достоинства. Во многом выбор способа поведения будет определяться как внешними обстоятельствами, так и опытом, воспитанностью человека, которые уже на этом этапе могут блокировать прямое агрессивное поведение (как вербальное, так и физическое), переведя его в косвенно-агрессивное.

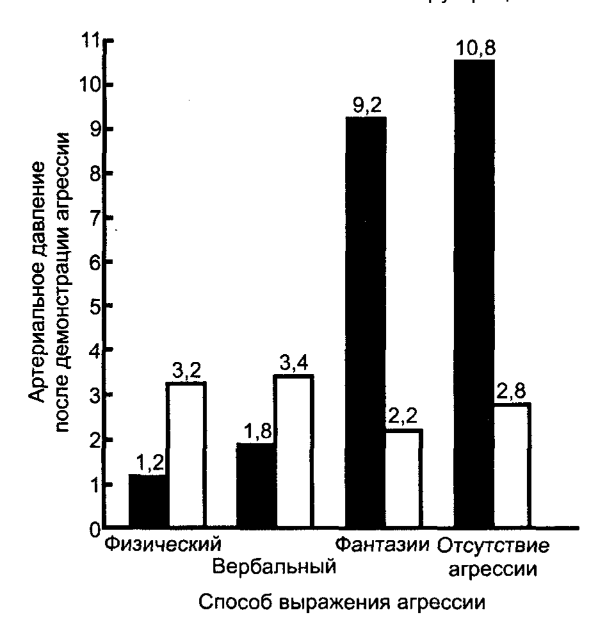


Рис. 13.1. Артериальное давление при разных способах разрешения эмоционального конфликта (Hokanson, Burgess, 1962)

Хотя агрессия рассматривается как социально-негативное явление, для сохранения внутреннего гомеостаза в организме, а в конечном итоге — и здоровья человека, она может играть положительную роль. Существует мнение, что открытое агрессивное поведение является при фрустрации «катарсисом», чем-то очищающим, освобождающим от длительного и тягостного состояния злости. Однако, как показали исследования, такая «разрядка» не всегда приводит к желаемому результату. А. Басс (Buss, 1961) установил, что если агрессия вызвана гневом, то она может привести к катарсису, а если не сопровождается им, то наоборот, от своей реализации только усиливается. По мнению Р. Стагнера (Stagner, 1924), при привычной враждебности агрессия не имеет катарсического эффекта.

Показательны в этом плане данные Д. Хокансона и др. (Hokanson, Burgess, 1962; Hokanson, Edelman, 1966). В эксперименте испытуемые реагировали на межличностный конфликт агрессивно или дружески. Выявилось, что у мужчин при агрессивном реагировании эмоциональное возбуждение, о котором судили по физиологическим сдвигам, уменьшалось быстрее, чем при дружеском реагировании. При невозможности проявления прямой агрессии (физической или вербальной) при сильном гневе, т. е. при фантазировании ответного агрессивного действия или вообще отсутствии агрессии, артериальное давление оставалось высоким, что свидетельствовало и о сохранении эмоционального напряжения (рис. 13.1).

По-другому снижалось эмоциональное напряжение у женщин. При дружеской реакции оно снижалось быстрее, чем при агрессивной. Это различие между мужчинами и женщинами Д. Хокансон (Hokanson, 1970) объясняет тем, что у мужчин агрессия являлась в эксперименте инструментальной формой поведения, т. е. была не целью, а средством достижения цели — разрешения конфликта.

Месть — особая форма враждебной агрессивности, для которой характерна задержка в проявлении непосредственной агрессии. Ее цель — отплатить за причиненную обиду, страдание. Месть может принимать разные формы, в том числе и неадекватные. Из древнегреческой мифологии известно, что Медея, желая отомстить мужу Ясону за его неверность, не нашла ничего лучшего, как убить собственных детей. В наше время жены мстят неверным мужьям тем, что сами становятся неверными мужу, а при вынужденном разводе с ним отказывают ему в свиданиях с его ребенком. О женской мести написана целая книга (Richter, 1991). Такое социальное явление, как феминизм, во многом основывается на желании женщин отомстить мужчинам за вековое притеснение. «И станут жены гиенам подобны», — писал еще Ф. Шиллер в «Песне колоколов».

Вместе с тем месть может быть защитой от чувств, которые вызывают тревогу и приносят такие страдания, что человек предпочитает их вытеснять. Уповая на месть, он избегает необходимости обращать внимание на ранящие его чувства.

Эгрессивное поведение. Еще одной формой фрустрационного поведения может быть эгрессивное поведение. Эгрессивное поведение (от лат. *egredior* — выйти, избегать) — это уход из фрустрирующей, конфликтной, трудной ситуации. Это поведение проявляется в различных формах: избегание трудных заданий, ответственных поручений, уход с уроков, если предстоит контрольная работа, побеги из неблагополучной семьи и т. п.

Эгрессивное поведение вызывают следующие обстоятельства (Дерешкявичус, Йовайша, 1977):

1) отсутствие положительного эмоционального отношения со стороны других;
2) расхождения собственной самооценки с оценкой другими;
3) непосильные требования к субъекту, порождающие фрустрационные переживания (постоянный страх перед неудачей);
4) переживание бессилия, потеря надежды на возможность преодолеть трудности, избавиться от наказания;
5) отрицательное отношение к предъявляемым к субъекту требованиям.

Проявлению агрессивного поведения способствуют повышенная внушаемость субъекта, подражание другим лицам, проявляющим этот тип поведения в сходных ситуациях, ожидаемое облегчение после избегания возможных неприятностей, ожидание неограниченной свободы, самостоятельности.

Аффект неадекватности — это одна из форм аффективного поведения, в основе которой лежат отрицательные эмоциональные переживания, возникающие у человека в результате неудовлетворения каких-либо жизненно важных для него потребностей. Особенно часто аффект неадекватности имеет место при завышенном уровне притязаний. Признать свою несостоятельность означает для человека пойти вразрез с имеющейся у него потребностью сохранить свою самооценку. Но он не хочет этого допустить. Отсюда возникает неадекватная реакция на свой неуспех, проявляющаяся в форме аффективного поведения. Оно проявляется в повышенной обидчивости, упрямстве, негативизме, замкнутости, эмоциональной неустойчивости. Аффективная реакция выступает в этом случае как защитная.

Жалоба — это инициативное обращение ребенка к взрослому, в котором выражается стремление поделиться своими переживаниями, возникшими в конфликте, чаще всего — со сверстниками; это проявление потребности ребенка во взаимопонимании

и сопереживании взрослого в ситуации, когда его обидели или когда его позиция не совпадает с позицией других людей, что тоже вызывает у него переживание. А. Г. Рузская и Л. Н. Абрамова (1983) выделили четыре типа жалоб у детей в зависимости от содержания переживаний, поводов и целей обращения к взрослым.

Первый тип жалоб они назвали конкретно-эмоциональными жалобами. Содержанием этих жалоб являются огорчение, обида, физическая боль, причиненная сверстником или возникшая по другой причине. Внешне эти жалобы сопровождаются яркими аффектами (криком, плачем). Ребенок ищет у взрослого в одних случаях ласки и внимания, в других — сочувствия себе, одинакового с ним отношения взрослого к обидчику.

Ребенок хочет, чтобы взрослый наказал обидчика и этим доказал, что он, как и сам ребенок, порицает обидчика. Однако ребенок удовлетворяется уже тем, что взрослый признал неправоту обидчика, посочувствовал ему. Реализация наказания не является для него обязательным. Поэтому дошкольник жалуется воспитательнице на своих близких, показывает царапину и рассказывает, как ему было больно и т. д.

Второй тип жалоб — практически-действенные. Они возникают в ситуациях предметных действий и взаимодействий детей, в результате столкновения интересов сверстников. Ребенок ищет реальной помощи взрослого в устранении возникших помех. Наиболее распространенным эмоциональным оформлением жалоб этого типа является возмущение. Плач и крик используются как средство «нажима» на взрослого. В основном это жалобы по поводу споров за обладанием игрушкой и т. п., т. е. когда ребенок не может сам справиться с ситуацией и ему нужна помощь и содействие взрослого.

Третий тип жалоб — познавательно-этические. Они возникают в ситуациях нарушения сверстниками ребенка различного рода правил. Потребность в жалобе возникает у ребенка потому, что он не может относиться равнодушно к тому, что правило, исходящее от взрослого, нарушается. Жалуясь на других, дети сообщают взрослым (чаще всего — тем, к кому больше расположены, авторитетному взрослому) о поступках и проступках сверстников, не обнаруживая на первый взгляд никакой личной заинтересованности, «корысти». Поэтому эти жалобы окрашены сравнительно спокойным эмоциональным тоном. Ребенку нужна поддержка взрослого для утверждения себя в понимании им правил общежития. Разрешается жалоба введением нарушителя в ситуацию, соответствующую правилу. Если взрослый принимает жалобу ребенка к сведению, у ребенка появляется удовлетворение, и он может удалиться, ничего не требуя.

Четвертый тип жалоб — личностные. Они возникают во взаимоотношениях детей со взрослыми и сверстниками и связаны с аффективно-оценочным аспектом этих отношений, с оценкой нравственных аспектов личности сверстника и собственной личности. Жалуясь на сверстников, ребенок старается показать себя с лучшей стороны и получить одобрение как в познавательном, так и в нравственном плане. Он стремится добиться положительного отношения взрослого к себе (особенно это относится к так называемым «нелюбимым» детям, которых, в отличие от «любимчиков», воспитательницы не хвалят, не замечают их положительного поведения). Часто эти жалобы приобретают оттенок доносов на сверстников. В эмоциональном аккомпанементе этих жалоб доминируют обида, тревога. В ряде случаев, жалуясь на других, ребенок стремится дистанцироваться от них и избежать возможного наказания.

А. Г. Рузская и Л. Н. Абрамова показали также, что жалобы чаще возникают в группах, где воспитательница авторитарного типа.

13.5. Горевание (скорбь)

Горевание, или, как его называет Дж. Эйврил (Averill, 1968), *скорбь,* — это социокультурное поведение, вызванное переживанием горя, связанного с утратой близкого человека. Для горевания используются различные действия — плач, причитания, стенания и др. Они во многом обусловлены историческими традициями, существующими у народа или определенной социальной группы (Stroebe et al., 1992). Японцы, испытывая горе, могут улыбаться при посторонних, чтобы не обременять других своими переживаниями. Согласно христианским традициям, покойника отпевают, устраивают поминки в день похорон, на девятый и сороковой день. В то же время требуется, чтобы «погоревав положенное», люди как можно скорее оправлялись от своего горя и возвращались к нормальному образу жизни, в том числе и на работу (на третий-пятый день). В Египте же, наоборот, близких покойного поощряют сосредоточиваться на своем горе и заниматься катарсическим излиянием своих чувств.

Плач может рассматриваться с двух позиций — как непроизвольное экспрессивное выражение горя, проявляющееся в нечленораздельных голосовых звуках и сопровождающееся слезами, и как *преднамеренное* выражение неудовольствия, горя. Именно последние случаи и имеются в виду, и тогда плач рассматривается как одна из форм эмоционально обусловленного поведения, выполняющего адаптивную функцию. Е. Хесс (Hess, 1970) расценивает адаптивную функцию плача с трех позиций. *Эволюционная функция* плача — это выживание новорожденного при его двигательной беспомощности: невозможность бежать к матери делает доминирующей реакцией именно плач, как сигнал для нее. По мнению Хесса, плач — это врожденная модель поведения. У малышей это так и есть. Однако у более старших, приобретших опыт общения, плач становится и приобретенной формой эмоционального поведения. Как говорит герой книги А. Караваевой «Иван Иваныч», «слезы женщины — это условный рефлекс, выработанный годами притворства». Отсюда *«историческая»* причина плача, по терминологии Хесса, заключается в том, что в прошлом после плача ребенка вознаграждали вниманием и заботой. *Ситуационная* причина плача заключается в том, что ребенку больно и он хочет, чтобы его пожалели.

Во многих культурах, в частности в русской деревне, выражение горя в виде плача и причитаний показывает, насколько велика потеря и глубина скорби. В Оренбургской области во время Отечественной войны я был свидетелем плача и причитаний вдов или матерей при получении ими повесток с фронта о гибели мужа или сына в течение двух суток. Меньше горевать было не положено по имевшемуся там ритуалу. Известны северорусские плачи как старинные обрядовые жалобные песни, исполняемые не только на похоронах и поминках, но и на свадьбах.

Символами незатухающего душевного страдания являются и запрет жениться или выходить замуж после смерти супруга в течение года, предписание носить черную траурную одежду, не посещать увеселительные мероприятия и т. д. С другой сторо-



Из собраний Луврского музея. Авиньонская школа. Пиета́.
Вторая половина XV века

ны, соблюдение этих правил должно побуждать окружающих оказывать скорбящему поддержку и утешать его (Aries, 1981).

13.6. Альтруизм как форма эмоционального поведения

Под альтруистическим понимают поведение, направленное на благо других и не рассчитанное на какую-либо внешнюю награду. Во многом альтруизм проявляется благодаря наличию у людей эмпатии, поэтому его можно рассматривать как один из видов эмоционально обусловленного поведения.

А. Ф. Лазурский (1922) писал, что в основе альтруизма лежит комплекс эмоциональных свойств человека: чувство симпатии или процесс «вчуствования», аффективная возбудимость, сила и продолжительность эмоций, а также значительное развитие волевой деятельности, направленной на помощь страждущим и нуждающимся, отсутствие эгоизма и себялюбия, доходящее часто до самозабвения и самопожертвования, значительное развитие нравственных качеств, интерес к внутренним, душевным переживаниям.

В зависимости от направленности личности альтруизм может принимать различные формы. Как пишет А. Ф. Лазурский, «значительно развитая волевая деятельность, направленная по преимуществу на борьбу с жестокими и корыстными притесните-

лями, делает из человека непреклонного, ожесточенного борца за правду и человеколюбие... или глубокая вера в блага просвещения и в возможность идейно-нравственного перерождения человечества заставляет деятельного альтруиста все свои силы направить на воспитание подрастающего поколения (Песталоцци), или мы имеем глубоко религиозного человека, типичного созерцателя, которого, однако, горячая любовь к людям, проникающая все его религиозные воззрения, заставляет не уединяться в пустыне, а всю жизнь свою посвятить делу проповеди и спасению заблудшего человечества (Франциск Ассизский); или, наоборот, человек совсем иного скалада, типичный промышленник, осторожно расчетливый и практический, все свое состояние и всю свою энергию посвящает бедному рабочему люду и создает для рабочего класса новые формы организации (Роберт Оуэн)» (Психология личности, 1982, с. 262-263).

Выявлено, что проявление альтруизма связано с мотивами морального долга и морального сочувствия (Staub, 1974). В первом случае альтруистические поступки совершаются ради нравственного удовлетворения, относясь к объекту помощи по-разному, даже негативно. Здесь помощь носит жертвенный характер («отрывает от себя»). Во втором случае альтруизм проявляется в связи с идентификационно-эмпатическим слиянием, отождествлением, сопереживанием, но иногда не заканчивается действием. Здесь помощь не имеет характера жертвенности.

Обучение детей альтруистическому поведению. Дж. Аронфрид и В. Паскаль (Aronfreed, Pascal, 1970) использовали эмпатическое взаимодействие ребенка и взрослого как способ научения первого альтруистическому поведению. В основу своего метода они положили представление, что для усвоения альтруистического поведения необходимо зрительно воспринять или осознать эмоциональную ценность последствий своих поступков. Эмпатия как способность переживать эмоции другого человека обеспечивает усвоение такого поведения. В эксперименте ребенку предлагали выбрать между действием для себя (нажать на кнопку и получить конфету) и действием для другого (зажечь красный цвет и вызвать тем самым улыбку — одобрение экспериментатора). Выбор действия для другого связывается в представлении ребенка с удовольствием экспериментатора. Улыбка, прикосновения последнего — символы его эмоционального состояния, вызывающие аналогичные эмоции у ребенка. Эти эмоции и стимулируют ребенка к альтруистическому поведению.

Тот же принцип использовался этими авторами и при отрицательных переживаниях взрослого. Сначала взрослый, сидящий в наушниках, показывает мимикой, как неприятно ему ощущение от шума в ушах. Затем он учит ребенка выключать шум, и потом ребенок сам выключает шум, если видит, что кому-то из детей, участвующих в эксперименте, он неприятен.

Б. Мур и др. (Moor et al., 1973) показали, что дети, у которых вызывались положительные эмоции (их просили вспомнить о самом приятном случае в жизни), проявили значительно больший альтруизм, а дети, у которых возбуждали негативные переживания — меньший альтруизм, чем дети контрольной группы.

М. Барнет и Дж. Бриан (Barnett, Brian, 1974) выявили, что у детей семи лет проигрыш в соревновании не отразился на выраженности у них альтруизма (бескорыстном желании помочь другому), а у десятилетних переживание проигрыша подавляет альтруизм.

13.7. Предбрачное ухаживание

В период влюбленности возникает особый тип поведения, называемый ухаживанием. Это своеобразное ритуальное поведение, целью которого является расположить к себе объект своего увлечения. Для этого объекту увлечения оказываются всякие знаки внимания, проявляется забота о нем, жертвенность, т. е. явно проявляются элементы альтруизма. Ухаживание отражает не только непосредственность чувства, но и культурные традиции. От одной исторической эпохи и даже от одного поколения к другому ритуалы ухаживания меняются. Кроме того, в разных социальных слоях общества в один и тот же исторический период манеры ухаживания также различны. В настоящее время у юношей и девушек все больше проявляется тенденция к пренебрежению этим поведением.

С. В. Ковалев (1988) выделяет три важные функции этого поведения, хронологически следующие друг за другом.

1. На протяжении всего ухаживания происходит накопление совместных впечатлений и переживаний. Таким путем создается эмоциональный потенциал последующей семейной жизни, запас чувств, из которого супруги будут черпать силы и радость в трудные периоды брака. Важна именно совместность впечатлений, ибо иначе супруг, переживающий кризис в отношениях, будет обращаться не к общему, а к индивидуальному светлому прошлому, обрекая тем самым себя на одиночество вдвоем, которое отрицательно отражается на супружеском союзе.
2. Узнавание друг друга и одновременное уточнение и проверка принятого решения. Как показали социологи, вера в перевоспитание другого в процессе совместной жизни в большинстве случаев оказывается несостоятельной. Так, анкетный опрос разводящихся супругов выявил, что всем тем, кто утверждал, что еще до вступления в брак был осведомлен о слабостях характера избранника, но «закрыл на это глаза», ожидая, что эти слабости исчезнут в процессе совместной жизни, пришлось разочароваться.
3. Главное на этапе узнавания — проверка своего чувства и чувства другого, а также оценка возможной совместимости.
4. Проектирование семейной жизни, определение материально-бытовых условий и уклада семьи.

Особенностью современного предбрачного ухаживания является так называемый «предбрачный эксперимент» — своеобразное моделирование всей реальности семейных отношений до их официального юридического начала (включая и сексуальный контакт). Возможно, что попытка «проверить отношения» обусловлена недостаточным принятием людьми друг друга, неготовностью взять на себя серьезные обязательства.

Глава 14

Эмоциональные типы

Разные люди склонны переживать чаще какую-нибудь одну из основных эмоций. Характеризуя одного из героев своего романа «Обломов», И. А. Гончаров писал: «Симпатичен ли такой человек? Любит ли, ненавидит ли, страдает ли? Должен бы, кажется, и любить, и не любить, и страдать, потому что никто не избавлен от этого. Но он как-то ухитряется всех любить. Есть такие люди, в которых, как ни бейся, не возбудишь никак духа вражды, мщения и т. п. Что ни делай с ними, они все ласкаются. Впрочем, надо отдать им справедливость, что и любовь их, если разделить ее на градусы, до степени жара никогда не доходит. Хотя про таких людей говорят, что они любят всех, и потому добры, а в сущности они никого не любят и добры потому только, что не злы»[1].

С другой стороны, известна эмоциональная впечатлительность художника И. И. Левитана. К. А. Коровин, живя одно время вместе с ним, не раз был свидетелем этого. Так, однажды утром он увидел, что у его друга все лицо залито слезами. «В чем дело?» — спросил Коровин. Левитан объяснил,что солнце осветило замерзшее окно и краски были такие красивые! Левитан плакал от радости, восхищения[2].

Эти два примера показывают, что люди делятся на эмоциональные типы, или, как пишет К. Изард, обладают «эмоциональными чертами» (под ними он понимает склонность индивида к переживанию того или иного эмоционального состояния).

14.1. Эмоциональность как тип темперамента (характера)

В зависимости от выраженности разных сторон эмоциональности выделяются эмоциональные типы людей, относимые к разным типам темперамента (характера). Одна из первых таких попыток была осуществлена в классификации типов темперамента Хейманса — Ле Сенна (Робер, Тельман, 1988). Типы выделяются по сочетанию трех основных характеристик: эмоциональности (Э+ и Э-), активности (А+ и А-) и первичности и вторичности (П и В).

---

1 *Гончаров И.* Обломов. Собр. соч. Т. 4. — С. 31.

2 *Константин Коровин.* Жизнь и творчество. Письма. Документы. Воспоминания. — М.,1963. — С. 411.

Эмоциональность понимается авторами типологии как степень легкости возникновения эмоционального состояния в данной ситуации, а также его интенсивность.

Активность отражает потребность в действии, в осуществлении плана, замысла. Высокоактивные люди не выносят безделья, простоя. Поэтому они всегда находят себе занятие. Другие инертны, долго думают, прежде чем начать что-то делать.

Первичность характеризует другую сторону эмоциональности — быстроту исчезновения эмоции. Многие люди недолго остаются под впечатлением пережитого. Они непрестанно «разряжают» свои эмоции. Таких людей авторы называют «первичными» (скорее, это эмоционально-лабильные). «Вторичные» люди являют собой противоположность «первичным»: их настроение чаще всего бывает ровным. Однако когда чаша их терпения переполняется, сильно гневаются, обижаются и долго остаются под впечатлением пережитого.

Исходя из сочетания этих свойств были выделены восемь типов характеров:

— нервный: Э+, А-, П;
— сентиментальный: Э+, А-, В;
— бурный, очень деятельный: Э+, А+, П;
— страстный: Э+, А+, В;
— сангвиник: Э-, А-, П;
— флегматик: Э-, А-, В;
— аморфный, или беспечный: Э-, А+, П;
— апатичный: Э-, А+, В.

Нервный тип характеризуется сильными и беспорядочными эмоциональными переживаниями, склонен к жестокости и подозрительности. Чувствителен к эмоциогенным ситуациям, но его эмоции быстро исчезают. Постоянно находится в поисках новых впечатлений. Плохо переносит однообразие, которое быстро вызывает у него скуку. Подчиняет истину своим минутным настроениям и желаниям. Пожалуй, это тот человек, который описан К. Бальмонтом:

Я всех люблю равно, любовью равнодушной,
Я весь душой с другим, когда он тут, со мной,
Но чуть он отойдет, как, светлый и воздушный,
Забвеньем я дышу, своею тишиной.

...Я всех люблю равно, любовью безучастной,
Как слушают волну, как любят облака.
Но есть и для меня источник боли страстной,
Есть ненавистная и жгучая тоска.

Когда любя люблю, когда любовью болен,
И тот — другой — как вещь, берет всю жизнь мою
Я ненависть в душе тогда сдержать не волен,
И хоть в душе своей, но я его убью[1].

Сентиментальный тип тоже обладает высокой эмоциональной возбудимостью, но в отличие от нервного типа глубоко и долго переживает как радость, так и огорчение,

[1] *Бальмонт К.* Стихотворения. — М.: Художественная литература, 1990. — С. 125.

помнит о них и постоянно к ним возвращается. Это глубокая, мечтательная и постоянная натура. Требует к себе мягкого и доброжелательного отношения.

Бурный тип подчас проявляет неистовое проявление чувств. Жизнерадостен, всегда пребывает в хорошем настроении. С сочувствием относится к другим и не скрывает своих симпатий. Незлопамятен, но на упреки реагирует бурным возмущением.

Страстный тип отдается какому-нибудь делу увлеченно, весь без остатка. Удачу переживают спокойно, без проявления аффекта.

Сангвиник мало возбудим, спокоен, оптимистичен.

Флегматик холоден и спокоен.

Аморфный тип безразличен к тому, что делает. Эмоционально невозбудим.

Апатичный тип тоже безразличен к тому, что делает. Всегда находится в ровном настроении, получает удовольствие от одиночества. К другим людям безразличен.

Среди акцентуированных типов личности, выделенных К. Леонгардом (1989), имеются аффективно-лабильный, аффективно-экзальтированный, тревожный и эмотивный типы.

Аффективно-лабильный тип характеризуется легкой сменой полярных эмоций. На передний план выступает то один, то другой полюс эмоциональных переживаний. Радостные события вызывают у них не только радость, но и высокую вербальную и двигательную активность. Печальные события вызывают подавленность, замедленность реакций и мышления. Они легко заражаются эмоциями других, например, находясь в компании. При этом степень их внешних реакций и глубина переживаний не соответствует значимости события. Они могут проявить бурный восторг по поводу незначительного успеха и впасть в глубокое депрессивное состояние по поводу пустячной неудачи.

Аффективно-экзальтированный тип — это темперамент тревоги и счастья. Люди этого типа реагируют на жизнь более бурно, чем остальные: они одинаково легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние от печальных. У них сильно выражена экспрессия. Привязанность к близким, друзьям, радость за них могут быть чрезвычайно сильными. Наблюдаются восторженные порывы, не связанные с сугубо личными отношениями. Обладают крайней впечатлительностью по поводу печальных фактов. Жалость, сострадание к несчастным людям, к больным животным может довести таких людей до отчаяния. Они могут испытывать искреннее горе по поводу небольшой неудачи или разочарования. Неприятность друга такой человек может переживать сильнее, чем сам пострадавший. Этот темперамент чаще всего присущ тонким, артистическим натурам: поэтам, художникам.

Эмотивный тип близок к аффективно-экзальтированному типу, но в отличие от него у людей этого типа эмоции развиваются не так быстро. Этот тип тоже связан с чувствительностью к тонким, а не грубым эмоциям, т. е. к тому, что связывается с душой, с гуманностью и отзывчивостью. Обычно людей этого типа называют *мягкосердечными, задушевными*. Они более жалостливы, чем другие, больше поддаются растроганности, испытывают особую радость от произведений искусства, восприятия природных ландшафтов. Для них характерно сильное внешнее выражение своих переживаний. Особенно выражена у них слезливость. У них одинаково легко появляются и слезы печали, и слезы радости.

Следствием болезненно глубокого переживания является реактивная депрессия.

Тревожный (боязливый) тип будет рассмотрен в этой главе ниже (раздел 14.8).

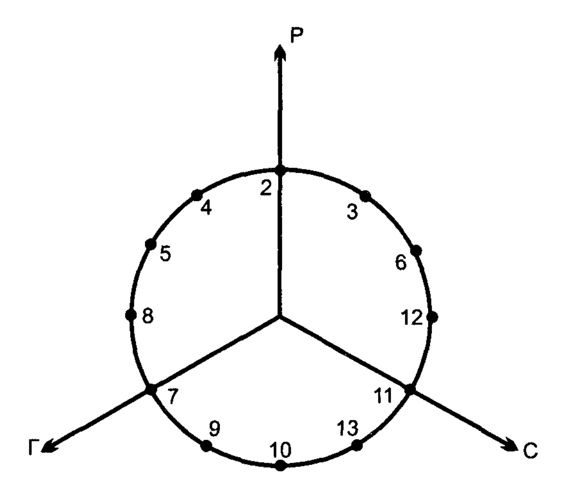


Рис. 14.1. Модальностные типы структуры эмоциональности (по А. А. Плоткину). Основные оси Р, Г, С — оси трехмерного пространства индивидуальных особенностей эмоциональности, соответствующие трем базальным модальностям (радости, гневу, страху); точки, отмеченные на окружности, обозначают различные типы соотношения модальностей

По П. В. Симонову (Симонов, Ершов, 1984), каждый тип темперамента связан с определенной группой эмоций. У холерика, с его чертами преодоления, борьбы, агрессивности, преобладают эмоции гнева и ярости. Для меланхолика с его нерешительностью и тяготением к обороне типичны страх, робость. Сангвиники и флегматики чаще испытывают положительные эмоции. Следует, однако, иметь в виду, что чистые типы темперамента встречаются редко, в основном они смешанные, поэтому проявление той или иной группы эмоций у конкретных людей будет сильно осложняться этим обстоятельством.

14.2. Модальностные профили (типы) эмоциональности

Разная выраженность склонности к переживанию эмоций определенной модальности привела к изучению качественных индивидуальных особенностей модальности. А. А. Плоткин (1983) выявил 13 типов модальностной структуры эмоциональности (рис. 14.1), из которых шесть являются основными: радость преобладает над страхом и гневом, страх преобладает над радостью и гневом, гнев преобладает над радостью и страхом, радость и страх преобладают над гневом, радость и гнев преобладают над страхом, гнев и страх преобладают над радостью.

Распределение лиц мужского и женского пола по этим типам получилось у Плоткина следующим (табл. 14.1):

Таблица 14.1

Распределение субъектов по типам соотношения модальностей эмоций (в %)

Тип	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Муж	4	18	10	12	18	5	6	7	4	7	5	2	1
Жен	6	14	14	5	5	15	3	2	5	9	7	7	7
Всего	5	15	12	8	10	11	4	4	5	8	7	5	4

И. В. Пацявичус показал, что субъекты с преобладанием переживания радости демонстрируют бо́льшую уверенность в своих силах по сравнению с субъектами, у которых доминирует эмоция печали. Однако объективные данные эксперимента показали, что у первых показываемые в деятельности результаты были более низкими, чем у вторых. Пацявичус объясняет это тем, что устойчивые отрицательные переживания рождают активность, направленную на поиски и овладение новой информацией, способствующей усовершенствованию процесса саморегуляции, тогда как устойчивые положительные переживания этому препятствуют. По мнению автора положительные переживания закрепляют успешные действия и тем самым тормозят активность субъекта по обнаружению объективно более эффективных способов действия. У них порог «субъективного успеха» ниже, чем у лиц с переживанием негативных эмоций. Последние чаще недовольны собой и своими успехами. Они предъявляют к себе большие требования, поэтому достигаемое часто расценивают как «неуспех», а свои усилия — недостаточными.

Другую классификацию эмоциональных типов предложил Б. И. Додонов (1970, 1972,1974). Хотя он и говорит об *общей эмоциональной направленности* людей (ОЭН), определяемой в зависимости от переживания, которое человек любит больше всего испытывать, на самом деле речь у него идет о том, в какой сфере активности человек чаще всего испытывает радость: при оказании помощи другому *(альтруистический тип),* при достижении успеха в работе *(праксический тип),* при познании нового, подтверждении своих догадок и предположений *(гностический тип).*

Обнаружилось, что выраженность того или иного типа связана с доминированием определенной особенности личности: отзывчивости, трудолюбия или интеллектуального развития (табл. 14.2).

Таблица 14.2

Связь типов эмоциональной направленности личности с ее особенностями

Тип ОЭН	Иерархия свойств личности		
Альтруистический	Отзывчивость	Трудолюбие	Интеллектуальное развитие
Праксический	Трудолюбие	Интеллектуальное развитие	Отзывчивость
Гностический	Интеллектуальное развитие	Трудолюбие	Отзывчивость

Автор считает, что тип ОЭН способствует формированию того или иного свойства личности, поэтому оно и оказывается развитым несколько лучше, чем другие.

Здесь с Б. И. Додоновым можно поспорить. Более правдоподобным мне представляется обратный вариант: имеющиеся свойства личности (направленность на тот или иной вид активности) определяет и ситуацию проявления эмоции радости, из-за чего и появляется типология, обнаруженная Додоновым.

Возможен и другой путь к выделению эмоциональных типов — по доминированию у людей только одной эмоции какой-либо модальности. Ниже дается характеристика этих типов.

14.3. Оптимисты — пессимисты

Эмоциональное различие людей в восприятии окружающего мира среди прочих признаков было положено древнегреческими философами в основу учения о темпераменте. Еще Платон обозначал эту разницу словами *dyscholos* (дурножелчный) и *eucholos* (благожелчный). По Платону, она отражает различную восприимчивость людей к приятным и неприятным впечатлениям, из-за которой дисхолик при неудачном исходе какого-нибудь дела будет сердиться и сокрушаться, а при удачном не будет радоваться; эвхолик, напротив, при неудаче не будет ни досадовать, ни убиваться, а при удаче будет радоваться. Считалось, что меланхолики, обладающие мнительностью и мрачным настроением, склонны пессимистично воспринимать окружающий мир.

В. Шекспир в «Венецианском купце» следующим образом выразил различия между оптимистами и пессимистами:

Природа на своем
Веку понатворила чудаков:
Одни готовы целый век хихикать,
И в их глазах всегда сквозит довольство;
Другие же с такою кислой рожей,
Что никогда улыбка их зубов
Не обнажит, хотя и сам бы Нестор
Их уверял, что стоит посмеяться.

А. Ф. Лазурский писал, что если хорошее или дурное настроение становится господствующим, постоянным, то возникает тип оптимиста или пессимиста, который на весь мир смотрит сквозь розовые или темные очки.

Грузинский поэт А. Чавчавадзе в стихотворении «Человек в разные периоды жизни» отразил восприятие этой жизни только как переживание отрицательных эмоций:

Да, горестную жизнь мы в мире этом видим!
Рождаясь, плачем мы, как будто все предвидим.
Растем, и наших слез наставник не уймет,
И время к мудрости сурово нас зовет.

А станешь юношей — сильнее мучит горе:
Нас унижает страсть и разум с сердцем в споре,

Лицо прекрасное нежданно нас пленит
И в жалкого раба навеки превратит.

И в зрелом возрасте все новые страданья, —
Все мало нам, гнетут нас новые желанья:
Похвал, и почестей, и славы мы хотим
И, не достигнув их, от зависти горим.

Когда ж под грузом лет спина дугой согнется,
Угаснут чувства все, лишь злоба остается,
Придут болезни к нам, предупреждая нас:
«С улыбкой зачатый — заплачешь в смертный час!»[1]

Оптимизм и пессимизм (от лат. — *optimus* — наилучший и *pessimus* — наихудший) — это понятия, характеризующие ту или иную положительную или негативную систему взглядов человека о мире, о происходящих и ожидаемых событиях и т. д. Как психологическая эмоциональная характеристика человека это его общий тон и настрой на восприятие и оценку действительности. У оптимиста это светлый, радостный тон восприятия жизни и ожидания будущего, у пессимиста — настроение безысходности.

14.4. Застенчивые

Как отмечает Ф. Зимбардо (1991), застенчивость — понятие расплывчатое: чем больше мы в него вглядываемся, тем больше видов застенчивости обнаруживаем. Он отмечает, что первое письменное употребление данного слова отмечено в написанном около 1000 года н. э. англосаксонском стихотворении в значении «легкий испуг». В Оксфордском словаре застенчивость определяется как состояние стеснения в присутствии других людей. В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова застенчивость характеризуется склонностью человека к робкому или стыдливому поведению в общении, в поведении. По данным В. Джонса и Б. Карпентера O^{ones}> Carpenter, 1986), застенчивые люди описывают себя как неуклюжих, боящихся злых языков, не умеющих настаивать на своем, говорят, что они обречены на одиночество.

Застенчивость — распространенное явление. По данным Ф. Зимбардо, 80 % опрошенных им американцев ответили, что в некоторый период своей жизни они были застенчивыми. Примерно четверть опрошенных отнесли себя к хронически застенчивым. По данным В. Н. Куницыной (1995), значительная часть взрослого населения нашей страны попадают в категорию застенчивых (30 % женщин и 23 % мужчин). У школьников распространенность застенчивости колеблется от 25 до 35 %.

По данным Ф. Зимбардо, степень застенчивости различается у представителей разных культур. У японцев и на Тайване, например, она выше. У них же гораздо больше застенчивых мужчин, чем женщин. В Израиле, Мексике, Индии, наоборот, более застенчивы женщины, а в США эти различия отсутствуют.

---

[1] Грузинские романтики. — М: Советский писатель, 1978. — С. 65.

Генезис застенчивости. О врожденности застенчивости в конце XIX века писал лондонский врач Г. Кэмпбелл (Campbell, 1896). Однако и в наше время Р. Кэттелл (Cattell, 1946) рассматривает застенчивость как биологически обусловленную черту, связанную с возбудимостью нервной системы. Он утверждает, что застенчивые люди обладают высокой возбудимостью нервной системы и чувствительностью и вследствие этого особенно уязвимы для социального стресса. Дж. Чик (1984) также полагает, что около 40 % людей застенчивы от природы. У робких людей имеется определенная биологическая предрасположенность симпатической нервной системы, которая заключается в излишней чувствительности к конфликтам и угрозе.

Д. Дэниеле и Р. Пломин (Daniels, Plomin, 1985) считают, что застенчивость определяется как наследственностью, так и условиями воспитания. Они сравнивали приемных детей в возрасте от года до двух лет с их родными родителями и приемными родителями, а также детей этого же возраста в обычных семьях с их родителями. В обычных семьях застенчивость ребенка оказалась в прямой связи с низкой общительностью и интровертированностью матери. То же наблюдалось и в семьях с приемными детьми, только в меньшей степени. Эта разница говорит в пользу социального фактора. Но, с другой стороны, у приемных детей обнаружилась тесная связь их застенчивости с интровертированностью их родных матерей, что свидетельствует о роли наследственности.

В работах психоаналитической ориентации застенчивость связывается с отклонениями в развитии личности, когда нарушается гармония Ид, Эго и Суперэго. Д. Каплан (Kaplan, 1972), например, расценивает застенчивости как результат ориентации Эго на самое себя (проявление нарциссизма). Он полагает, что глубоко застенчивые люди склонны к фантазиям, доставляющим им большое удовольствие (т. е. к ярким и продолжительным мечтаниям — «снам наяву»). Но, как справедливо отмечает Ф. Зимбардо, все рассуждения психоаналитиков касаются патологической застенчивости. Поэтому вряд ли они могут объяснить возникновение нормальной застенчивости.

Трудности изучения генеза застенчивости связаны с тем, что эта особенность личности близка к боязливости, а смущение — к страху. Поэтому некоторые авторы стараются не пользоваться термином «застенчивость», а говорят о феномене поведенческого торможения (Kagan, Reznick, Snidmann, 1984). Показано, что этот феномен устойчиво проявляется на протяжении многих лет детства — с 21 месяца до пяти с половиной лет.

Особенности личности застенчивых. У застенчивых людей часто встречается самосознание, центрированное на производимом впечатлении и на социальных оценках. П. Пилконис и Ф. Зимбардо (Pilkonis, Zimbardo, 1979) нашли, что застенчивые обладают меньшей экстравертированностью, меньшим контролем над своим поведением в ситуациях социального взаимодействия и более озабочены взаимоотношениями с окружающими, чем не застенчивые люди. У мужчин застенчивость, по данным этих авторов, коррелирует с нейротизмом. У женщин эта связь была только у тех застенчивых, которые склонны к «самокопанию». И. С. Кон (1989) полагает, что застенчивость обусловлена интроверсией, пониженным самоуважением и неудачным опытом межличностных контактов. Но стоит подумать, не являются ли интроверсия и пониженное самоуважение сами следствием застенчивости?

По данным Нгуен Ки Тыонга (2000), у субъектов с выраженной застенчивостью значительно чаще встречаются типологические особенности проявления свойств

нервной системы, присущие трусливым: слабая нервная система (в 66 % случаев), подвижность торможения (в 77 % случаев) и преобладание торможения по «внешнему» балансу. Поэтому нет ничего удивительного, что, по данным Нгуен Ки Тыонга, застенчивость больше всего была выражена у лиц, склонных к демократическому стилю руководства: чаще всего этот стиль присущ лицам с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, указанными выше.

Н. В. Шингаева (1998) выявила целый комплекс личностных особенностей застенчивых подростков. Различия между застенчивыми и «свободными в общении» выявились по параметрам ($p<0,01$) экстраверсии—интроверсии, общительности, уравновешенности, личностностной тревожности, сенситивности к отвержению, целеустремленности, решительности; по параметрам ($p<0,05$) депрессивности, реактивной агрессивности, эмоциональной лабильности, реактивной тревожности, тенденции к присоединению, инициативности—самостоятельности, настойчивости, выдержке. Это позволило описать их психологический портрет.

Застенчивые часто погружены в себя, не общительны. Им легче общаться с младшими по возрасту, чем со старшими и более компетентными людьми. Они склонны к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации по пассивно-оборонительному типу. Мучительно переживают ситуации, когда оказываются в центре внимания группы людей или когда их оценивают. Характеризуются беспокойством и мнительностью. В состоянии высокой тревоги не могут сконцентрировать внимание. Нерешительны, недостаточно настойчивы в достижении цели, им трудно принимать решение. Испытывают трудности в общении, особенно с лицами противоположного пола.

Вопреки распространенному мнению о низкой самооценке себя как личности у застенчивых, Л. Н. Галигузова (2000) этого не выявила: застенчивые дети по самооценке не отличались от незастенчивых.

Особенности общения застенчивых. Общение застенчивого человека подробно описано В. Н. Куницыной и Е. Н. Бойцовой (1983).

В группе людей застенчивый человек обычно держится обособленно, редко вступает в общий разговор, еще реже начинает разговор сам. При беседе ведет себя неловко, пытается уйти из центра внимания, меньше и тише говорит. Такой человек всегда больше слушает, чем говорит сам, не решается задавать лишние вопросы, спорить, свое мнение обычно высказывает робко и нерешительно.

Застенчивого трудно вызвать на разговор, часто он не может выдавить из себя ни слова, его ответы обычно односложны. Застенчивый человек часто не может подобрать для разговора нужные слова, нередко заикается, а то и вовсе замолкает; для него характерна боязнь предпринять что-либо на людях. При всеобщем внимании к нему — теряется, не знает, что ответить, как реагировать на реплику или шутку; застенчивому общение нередко бывает в тягость. Таким людям сложно принимать решения.

Затруднения в общении, испытываемые застенчивым человеком, часто приводят к тому, что он замыкается в себе, и это, в свою очередь, нередко ведет к одиночеству, невозможности создать семью. Напряжение, испытываемое застенчивым при общении с людьми, может привести к развитию неврозов.

Негативные последствия застенчивости. Крайняя застенчивость, по данным П. Пилкониса и Ф. Зимбардо, имеет негативные последствия.

Во-первых, застенчивость способствует социальной изоляции и тем самым полностью или частично лишает человека радости общения и социальной (эмоциональной) поддержки.

Во-вторых, человек оказывается уязвимым в стрессовых ситуациях вследствие неразвитости навыков социального взаимодействия.

В-третьих, не имея опыта искреннего и откровенного общения, застенчивые люди склонны думать о себе как об ущербных индивидах, не подозревая о том, что другие люди также могут испытывать смущение. Вследствие подобной неосведомленности у них складывается неправильное представление о своем социальном поведении.

В-четвертых, застенчивость не дает возможность другим людям положительно оценить достоинства застенчивого. Дело в том, что смущение застенчивого человека не всегда распознается сторонними наблюдателями, особенно когда застечивый стремится компенсировать свою стеснительность развязностью, напористостью, шумным поведением (особенно это характерно для лиц мужского пола). Иногда смущение расценивается как замкнутость, отчужденность, высокомерие, зазнайство, а застенчивость подростков взрослые часто принимают за скрытность. Правда, застенчивость и, в частности, — стыдливость может восприниматься другими и как положительное качество человека, например как привлекательная скромность.

В-пятых, застенчивость удерживает человека от того, чтобы выражать свое мнение и отстаивать свои права.

В-шестых, застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности и депрессии, она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении, т. е. является душевным недугом, калечащим человека.

Возрастные особенности застенчивости. Различают возрастную застенчивость, которая возникает в период активного усвоения ребенком социального опыта. Застенчивость особенно резко проявляется в юности. П. Пилконис и Ф. Зимбардо среди учащихся 4-6-х классов школ и колледжей нашли 42 % застенчивых, причем различий между мальчиками и девочками по частоте ее проявления не было. Но уже в 7-8-х классах их количество возросло до 54 %, причем за счет девочек.

Детская застенчивость — преходящее явление, исчезающее вместе с появлением опыта контактов, что было доказано в ряде психолого-педагогических экспериментов.

Т. М. Сорокина (1977) учила в течение двух месяцев (50 непродолжительных встреч с интервалами в один-два дня) робких, застенчивых детей второго года жизни «деловому общению» в присутствии посторонних взрослых. На первом этапе она вступала с детьми в эмоциональный контакт — брала их на руки, ласкала, улыбалась, а когда ребенок смелел — прижимала к себе, сажала на колени. На втором этапе она с ребенком на коленях показывала ему заводные игрушки и добивалась того, что он начинал сопереживать ей, а потом и сам активно делился с нею своими переживаниями от ярких и красочных впечатлений. В конце концов ребенок преодолевал свою робость и научался обращаться к взрослому уже главным образом по «деловым» вопросам и не ограничивался тем, что льнул к нему. Менялись в лучшую сторону и эмоциональные характеристики его поведения: чаще появлялись положительные эмоции и реже — отрицательные, практически исчезали конфликтные эмоции.

В то же время данные Л. Н. Галигузовой (2000) дают основание говорить о сензитивном периоде застенчивости. В лонгитюдном исследовании ею выявлено, что за-

стенчивость слабее всего проявлялась у четырехлетних детей, резко возрастала на пятом году жизни, несколько снижалась к шести и значительно сокращалась к семи годам. Существенно и то, что после четырех лет расширяется сфера проявления застенчивости: если в четыре года ребенок проявлял застенчивость только в одной форме общения, то после четырех лет он начинал вести себя застенчиво и при других формах.

Галигузовой выявлены четыре основные причины застенчивого поведения дошкольников.

Первая и наиболее распространенная — отношение ребенка к оценке взрослым его деятельности. У застенчивых детей имеется обостренное ожидание и восприятие оценки. Интересен тот факт, что с возрастом формируется парадоксальное отношение к похвале взрослого: его одобрение вызывает не только радость, но и смущение.

Вторая причина — собственное отношение ребенка к своим конкретным действиям независимо от оценок взрослого. Ребенок ведет себя застенчиво, если ожидает неуспех в деятельности. Он робко смотрит на взрослого, не решаясь попросить помощи. Смущение, сочетающееся с гордостью, может появиться и при успешном решении задачи.

Третья причина — общая самооценка ребенка, которая отражается в его неуверенности в положительном отношении к нему взрослого, в одновременном желании и боязни привлечь к себе его внимание, выделиться из группы сверстников, оказаться в центре внимания.

Четвертая причина — отражает потребность застенчивых детей оградить внутреннее пространство своей личности от постороннего вмешательства при наличии в то же время желания общаться со взрослым.

Особую специфику приобретает застенчивость у 15-17-летних юношей и девушек в период общения их друг с другом. Б. Заззо (Zazzo, 1966) выявила, что в ответ на вопрос «В общении с кем вы чувствуете себя наиболее уверенно?» указали на сверстников противоположного пола только 8 % опрощенных (для сравнения: ответ, что чувствуют себя наиболее уверенно со сверстниками своего пола дали 30 % опрошенных). Интересно, что при общении с чужими взрослыми уровень застенчивости у них почти такой же, как и при общении со сверстниками противоположного пола (чувствуют себя уверенно только 10 % опрошенных).

Беззастенчивые — это чрезмерно свободные в общении, общительные до навязчивости, бесцеремонные люди. Их еще называют бесстыдными. Среди студентов и школьников, по данным В. Н. Куницыной, их 13%. Это экстравертированные, эмоционально возбудимые, смелые, склонные к риску и авантюризму люди. Они высоко конфликтны, авторитарны, обладают низким самоконтролем. Беззастенчивость чаще встречается среди мужчин, чем среди женщин. Характерно, что среди представителей ряда обследованных Куницыной профессий (учителя, бухгалтеры, экономисты, директора предприятий, таксисты) беззастенчивые оказались только среди таксистов.

Куницына выделяет пять типов (групп) беззастенчивых.

Первая группа — высокотемпераментные люди, импульсивные, отсутствует контроль над словами.

Вторая группа — плохо воспитанные люди, а также ориентированные на самоутверждение. Они могут прервать разговор, не извинившись, у них нет чувства меры и такта, экстравагантны.

Третья группа — возбудимые психопаты, истероидные личности, эгоцентричные, бесцеремонные и навязчивые до хамства.

Четвертая группа — люди морально ущербные, карьеристы, беззастенчивые в самом худшем смысле слова. Самовлюбленные и наглые, хотя внешне вежливые. Подхалимы по отношению к старшим и грубы с младшими.

Пятая группа — неадекватно адаптированные застенчивые; это те, кто, пытаясь преодолеть свою застенчивость, впадает в другую крайность.

14.5. Обидчивые и мстительные

Обидчивость как эмоциональное свойство личности определяет легкость возникновения эмоции обиды. У гордых, тщеславных, самолюбивых людей обострено чувство собственного достоинства, вследствие чего они расценивают как обидные самые обычные слова в их адрес, подозревают людей в том, что их намеренно обижают, хотя те даже и не думали об этом. У отдельного человека могут иметься особо чувствительные пункты обидчивости, с которыми он связывает наибольшую ущемленность чувства собственного достоинства и при задевании которых может дать бурную аффективную реакцию.

По данным П. А. Ковалева, изучавшего самооценку обидчивости у школьников 5-11-х классов, она наибольшая в период полового созревания, и в трех возрастных группах из пяти выше у девочек, чем у мальчиков (рис. 14.2).

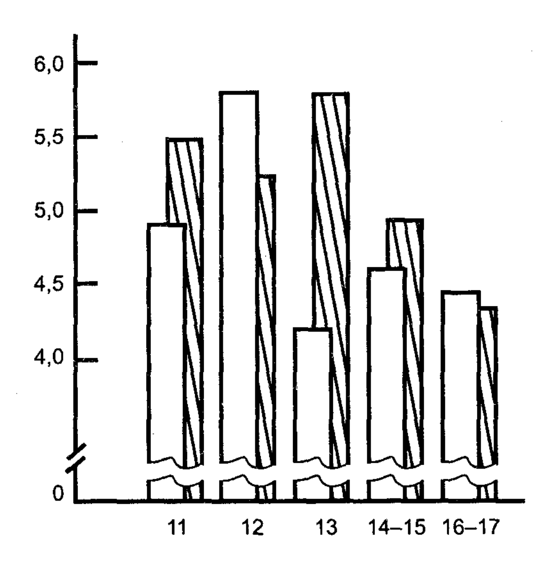


Рис. 14.2. Возрастная динамика обидчивости

По вертикали — самооценка обидчивости, баллы; по горизонтали — возраст, годы. Чистые столбики—данные мальчиков, заштрихованные — данные девочек

Таблица 14.3

Коэффицинты корреляции обидчивости со склонностью к агрессивному поведению

Школьники	Возраст, лет				
	И	12	13	14-15	16-17
Мальчики	0,39	0,50	0,12	0,43	0,19
P	0,05	0,05	0,05		
Девочки	0,56	0,62	0,61	0,51	0,32
P	0,01	0,05	0,01	0,05	

Обидчивость, по данным Ковалева, связана со склонностью к агрессивному поведению, причем эта связь более тесная у девочек по сравнению с мальчиками (табл. 14.3).

Мстительность — это склонность человека к мести, т. е. к агрессии в отплату за причиненное зло. Изучение мстительности П. А. Ковалевым у школьников 5-11-х классов показало, что, во-первых, во всех возрастах мстительность у мальчиков выражена больше, чем у девочек, и во-вторых, наибольшая мстительность у мальчиков наблюдается в возрасте 12 и 14-15 лет (рис. 14.3). У девочек существенной возрастной динамики мстительности не выявлено.

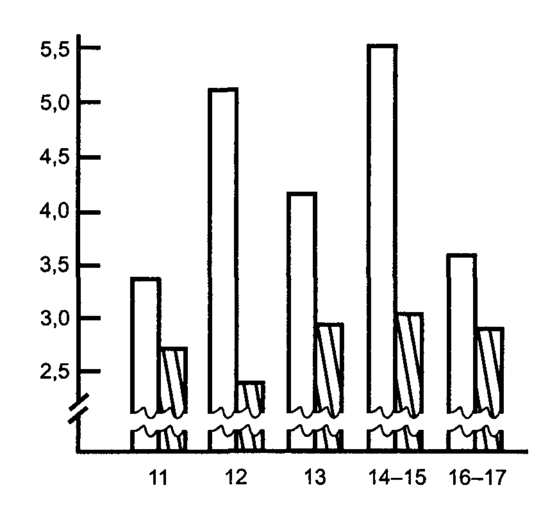


Рис. 14.3. Возрастная динамика мстительности

По вертикали — самооценка мстительности, баллы; по горизонтали — возраст, годы. Чистые столбики —данные мальчиков, заштрихованные —данные девочек

Таблица 14.4

Коэффициенты корреляции между мстительностью и склонностью к агрессивному поведению

Группа	Возраст, лет				
	11	12	13	14-15	16-17
Мальчики	0,41 $p < 0,05$	0,35	0,54 p<0,01	0,26	0,52 $p < 0,05$
Девочки	0,46 $p < 0,05$	0,56 p < 0,05	0,40 $p < 0,05$	0,76 p<0,01	0,32

Между мстительностью и склонностью к агрессивному поведению, по данным Ковалева, в большинстве возрастных групп выявлена связь, причем более тесная — у девочек (табл. 14.4).

Эти данные объясняют выявленный Нгуен Ки Тыонгом (2000) факт, что мстительность больше выражена у лиц, склонных к автократическому стилю руководства.

14.6. Сентиментальные

Некоторым людям свойствена эмоциональная чувствительность особого рода, обозначаемая как сентиментальность (от франц. *sentiment* — чувство). Это излишняя эмоциональная чувствительность, имеющая оттенок слащавости, приторной нежности или слезливой умилительности. Сентиментален тот, кто способен легко растрогаться, расчувствоваться, взволноваться, кто легко приходит в состояние умиления, т. е. проявляет нежные «чувства» по отношению к объекту, кажущемуся ему трогательным.

Сентиментальные натуры склонны к созерцательности. Они чувствительны и пассивны, их чувства не вызывают активной деятельности, мир их переживаний замкнут в самом себе, они любуются своими переживаниями. А. Ф. Лазурский о людях чувствительных («сентиментальных»), но не глубоких в своих переживаниях, писал, что они «при виде какого-нибудь серьезного несчастия ахают, вздыхают и истекают слезами совершенно так же, как они это привыкли делать при всяком удобном случае, иногда из-за совершеннейших пустяков. По мере усиления раздражителя, чувство у них, как и у других людей, также возрастает, но рост этот не идет дальше известного (сравнительно очень невысокого) предела, после которого интенсивность эмоции остается приблизительно одинаковой, как бы не усиливался возбудитель» (1995, с. 146).

14.7. Эмпатийные

Когда объектом эмоциональной восприимчивости индивида становятся переживания других людей, у него проявляется свойство, называемое *эмпатией* (от греч.

pathos — сильное и глубокое чувство, близкое к страданию, с префиксом *«em»,* означающим направление внутрь). Эмпатия означает такое духовное единение личности, когда один человек настолько проникается переживаниями другого, что временно отождествляется с ним, как бы растворяется в нем. Эта эмоциональная особенность человека играет большую роль в общении людей, в восприятии ими друг друга, установлении взаимопонимания между ними. Л. Н. Толстой считал, например, что лучший человек живет своими мыслями и чужими чувствами, а худший — своими чувствами и чужими мыслями. Посредине писатель располагал все разнообразие человеческих душ.

Надо отметить, что выделение эмпатии в качестве особого психологического феномена было длительным, сложным и до сего дня его понимание не совпадает у разных ученых и в разных психологических школах. Первоначально этот феномен обсуждался в рамках философии, в частности — этики и эстетики. Поэтому и обозначался он либо этическим понятием «симпатия» (Смит, 1895; Спенсер, 1876; Шопенгауэр, 1896), либо эстетическим понятием «вчувствование» (Липпс, 1907). А. Смит понимал симпатию как способность сострадать другому. Г. Спенсер определял симпатию как способность сочувствовать людям, проявлять заинтересованность в их судьбе. Он выделял два типа эмпатии: инстинктивную (эмоциональное заражение) и интеллектуальную (сочувственную). Для А. Шопенгауэра симпатия — это сострадание ко всем существам, порождаемое осознанием общности их природы и происхождения. Для него сострадание является свойством самой жизни. В процессе сострадания человек забывает о различиях между собой и другими.

Другое направление в изучении эмпатии разрабатывал Т. Липпс. Для него вчувствование — это специфический вид познания сущности предмета или объекта. Субъект осознает себя и свои переживания через содержание предмета или объекта, проецируя в него свое «Я». Вчувствование в другого человека основано на желании обнаружить в нем такие же переживания, какие есть у самого субъекта. Наблюдая мимику чужого лица, субъект инстинктивно подражает ей, что вызывает соответствующую этой мимике эмоцию. Таким образом, вчуствование происходит путем подражания (имитации экспрессии другого человека). Нельзя не заметить сильное влияние на эти взгляды Т. Липпса теории У. Джемса — Г. Ланге о механизме возникновения эмоций.

3. Фрейд (1925) полагал, что соучастие в эмоциональном состоянии другого осуществляется с помощью двух механизмов — заражения и подражания.

Как механизм познания рассматривал симпатию (эмпатию) М. Шелер (Scheler, 1923). Для него симпатия — не просто разделение (соучастие) эмоций другого, а акт, направленный на познание личности другого как высшей ценности. Он выделял уровни симпатии — от низших к высшим, среди которых *Einsfuhlung* означало состояние слияния с объектом симпатии, идентификация с его переживанием, а *Mitgefuhl* — участие в переживании другого человека при сохранении независимости собственных переживаний.

В работах психологов конца XIX века симпатия рассматривается как свойство животных и человека и как первичная эмоция. По Т. Рибо (1897), на низшем психофизиологическом уровне развития эмпатия выступает как *синергия* (подражание двигательным стремлениям), а на более высоком — как *синестезия,* т. е. согласованность чувствований, переживаний, вызывающих сходные поступки. Правда, он отме-

чает, что в ряде случаев люди стремятся избавить себя от сопереживания страданиям другого человека. На высшем интеллектуальном уровне симпатии возникает согласованность чувств и поступков, основанных на единстве представлений и темперамента с объектом симпатии.

В. Штерн (1922) тоже считал симпатию первичной эмоцией, на основе которой развиваются социальные чувства. Он разделяет «чувства к другим» (нежность, любовь) и «чувства с другими» (сострадание, сорадость). Первые служат предпосылкой возникновения вторых. Любовь к близким ведет через подражание и обучение к формировапнию способности реагировать на страдания других людей, к развитию альтруистического поведения.

Американский психолог У. Мак-Дугалл (1889) выдвинул теорию происхождения симпатии как стадного инстинкта эмоционального реагирования на эмоции других животных, важного для выживания стада. В то же время он подчеркивает, что это проявление симпатии не тождественно формам человеческой симпатии — сопереживанию и состраданию. Для Мак-Дугалла симпатия — чисто аффективный процесс, осуществляемый по типу заражения или индукции.

Взгляды Мак-Дугалла подверглись критике со стороны ряда психологов (Allport, 1924; Asch, 1952). В частности, Ф. Олпорт обратил внимание на то, что в экспериментах У. Мак-Дугалла заражались экспрессивно выраженными эмоциями менее 50 % испытуемых, в то время как симпатия как инстинкт должна была проявиться у всех. Кроме того, в эксперименте не было учтено влияние ситуации эксперимента, которая сама может вызвать эмоции.

С. Аш выделял два типа симпатии — сопереживание и сочувствие. Сопереживание — это переживание сходной эмоции с объектом. Оно направлено на себя и эгоистично по природе. За ним следует реакция избегания, так как переживание отрицательных эмоций тягостно для субъекта. При сочувствии переживания субъекта и объекта не тождественны.

Понятие «эмпатия» впервые ввел в психологию Э. Титченер (Titchener, 1909), опираясь на представление Липпса о вчуствовании как перцептивном акте. В последующие годы, войдя в европейские языки, этот термин приобрел множество лексических и психологических значений, во многом потеряв свою специфику. Так, значительная часть американских работ по эмпатии отражает ее понимание как когнитивного процесса, как восприятия и понимания внутреннего мира другого человека, эмоционального содержания произведения искусства, природы (Cotrell, Dymond, 1949; Bronfenbrenner et al., 1958).

Менее распространено понимание эмпатии как вчуствования, причем и здесь имеется много нюансов. У одних авторов эмпатия выступает как вид чувственного познания объекта через проекцию и идентификацию (Beres, Harlow, 1953), у других — как способность поставить себя на место другого, предвидеть его реакции (Mahoney, 1960; Speroff, 1953), у третьих — как способность понимания эмоционального состояния другого (Wilmer, 1968) или как способность проникать в психику другого, понимать его аффективные ориентации (Шибутани, 1969).

К. Роджерс полагает, что быть в состоянии эмпатии значит воспринимать внутренний мир другого точно, но без потери ощущения «как будто». Это значит, что сохраняется способность в любой момент вернуться в собственный мир переживаний. Если этот оттенок «как будто» исчезает, то речь идет уже об идентификации с эмо-

циональным состоянием другого, о заражении его эмоцией и переживании ее в такой же степени по-настоящему.

В. В. Бойко рассматривает эмпатию как рационально-эмоционально-интуитивную форму отражения, которая является особенно утонченным средством «вхождения» в психо-энергетическое пространство другого человека. С помощью эмпатии «пробивается» защитный энергетический экран партнера по общению, а для этого необходима повышенная проходимость. Она возникает, когда человек демонстрирует другому соучастие и сопереживание. Отсюда соучастие и сопереживание — не смысл и не функция эмпатии, а всего лишь эмоциональные средства достижения цели — выявление, понимание, предвосхищение индивидуальных особенностей другого и затем воздействия на него в нужном направлении (добиться его расположения и доверия).

В связи с таким пониманием Бойко определяет эмпатию следующим образом: «это форма рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия самопроявлений — свойств, состояний, реакций — в целях прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение» (с. 117). Он считает, что неподдельный искренний интерес к другой личности как таковой, к ее субъективной реальности — основная предпосылка глубокой эмпатии.

Бойко выделяет в эмпатии три канала: рациональный, эмоциональный и интуитивный. Рациональный канал характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность другого человека, на его состояние, поведение, на имеющуюся у него проблему. Это проявление спонтанного интереса к другому. Эмоциональный канал позволяет эмпатирующему входить в эмоциональный резонанс с другими — сопереживать, соучаствовать. Интуитивный канал дает возможность видеть поведение других, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании эмпатирующего.

Однако нередко эмпатия дает искаженную картину внутреннего мира другого человека вследствие того, что эмпатирующий необоснованно проецирует на него свои качества — недостатки, привычки, эмоциональный опыт, устаревшие взгляды, предвзятые суждения.

В нашей стране распространено более узкое понимание эмпатии как эмоционального состояния, возникающего у индивида при виде переживаний другого. Этому пониманию соответствует подход и ряда американских психологов (Aderman et al., 1974; Berger, 1962; Mehrabian, Epstein, 1972; Stotland et al., 1971).

При этом одни считают, что эмпатия характеризуется *сопереживанием,* возникающим по механизму эмоционального заражения, т. е. непроизвольно и неосознаваемо. Здесь эмпатия обладает свойством искренности выражения своих эмоций. Другие полагают, что в эмпатии значительную роль играет разум, рациональное восприятие человека или животного, т. е. сопереживание рассматривают как произвольную и осознаваемую эмоциональную идентификацию с другим человеком. В последнем случае, как считает Т. П. Гаврилова (1981), сопереживание перерастает в *сочувствие,* сопровождающеес і стремлением к оказанию помощи. Эмпатия же обладает свойством искренности выражения своих эмоций. Л. П. Калининский и др. (1981) полагают, что при разделении эмпатических реакций правильнее было бы говорить о степени эмоционального вовлечения своего «Я» в эти реакции, чем о разной направленности потребностей субъекта.

Особенности личности высокоэмпатийных. По данным А. П. Васильковой (1999), для высокоэмпатичных характерны мягкость, доброжелательность, общительность, эмоциональность, высокий интеллект, а для низкоэмпатичных — замкнутость, недоброжелательность.

По данным Дж. Сальзера и Р. Бергласа (Sulzer, Burglass, 1968), наиболее эмпатийные субъекты в наименьшей степени склонны приписывать людлм вину за неблагоприятные события и не требуют особых наказаний за их проступки, т. е. проявляют снисходительность. П. Мартин и Т. Туми (Martin, Toomey, 1973) выявили, что высокоэмпатийные лица проявляют себя как поленезависимые.

Факторы, влияющие на эмпатийность. Л. Мерфи (Murphy, 1937) показано, что проявление эмпатии детьми зависит от степени близости с объектом (чужой или близкий человек), частоты общения с ним (знакомый ребенок или незнакомый), интенсивности стимула, вызывающего эмпатию (боль, слезы), предыдущего опыта эмпатии. Развитие эмпатии у ребенка связано с возрастным изменением у него темперамента, эмоциональной возбудимости, а также с влиянием тех социальных групп, в которых он воспитывается.

Важную роль в формировании и развитии эмпатии играет эмоция печали. Плач ребенка вызывает у матери чувство сострадания, побуждает обратить на ребенка внимание, успокоить его. Точно так же воспоминание о печальном событии, произошедшем с близким человеком, вызывает жалость и сострадание к этому человеку, желание помочь ему (Moor et al., 1984).

Как показали А. А. Бодалев и Т. Р. Каштанова (1975), широкий круг общения со сверстниками положительно коррелирует со способностью к сопереживанию.

По данным Е. Стотлэнда (Stotland, 1971), эмпатийность зависит от порядка рождения ребенка и от количества детей в семье. Первые и единственные дети в семье (ПЕ) более склонны к эмпатии, если люди как объекты эмпатии отличаются от них, если они зависят от них, не соревнуются с ними, обладают более высоким или более низким статусом. Чем больше выражен у ПЕ мотив личного успеха, тем меньше выражена у них эмпатийность. Позднерожденные (ПР) переживают за людей, если они похожи, обладают равным с ПР статусом, если отношенния с объектом эмпатии у них взаимны и равнозависимы. В ситуации соревнования ПР проявляют большую эмпатию по сравнению с ПЕ.

И. М. Юсупов (1993) выявил различия в эмпатийности между экстерналами и интерналами: у последних она выше. Он же изучил некоторые демографические факторы, влияющие на развитие эмпатии у подростков школы-интерната, приехавших учиться в город из сельской местности. Оказалось, что положительную связь с эмпатией (т. е. способствовала ее развитию) обнаружила только социализация учащихся, проходившая в урбанизированных условиях. Если социализация учащихся проходила в сельских условиях, то она тормозила развитие эмпатии. Такое же влияние на эмпатию оказала и многодетность семьи, в которой воспитывался подросток. Кроме того, было выявлено, что с возрастом способность к эмпатии снижается.

Мешает формированию и проявлению эмпатии такое свойство личности, как ее эгоцентризм, а также испытываемый человеком психологический дискомфорт (тревожность, агрессивность, депрессия, невротизация). Играют роль и установки, препятствующие эмпатии: избегать лишних контактов, считать неуместным проявлять любопытство к другой личности, спокойно относиться к переживаниям и проблемам других людей. Возможно, именно этими личностными особенностями объясняется

выявленный И. М. Юсуповым факт, что тренинг эмпатийности продуктивен только с теми лицами, у которых ее исходный уровень не ниже среднего.

Происхождение эмпатии во многом остается загадочным. А. Адлер полагает, что она объясняется существованием врожденного чувства общности. По его мнению, это космическое чувство, отражающее связь людей со всем мирозданием, которое воплощено в каждом из нас; это неотъемлемая черта принадлежности к человеческому роду.

Более реальны представления об эмпатии биологов и этологов, видящих проявление эмпатии в альтруистическом поведении животных. Простейшая реакция такого типа — эмпатический дистресс, который представляет собой непроизвольное реагирование на болезненные эмоциональные состояния другого. Рудиментарные его формы (например, когда малыш слышит плач другого ребенка, тоже начинает плакать) являются, очевидно, врожденными. Позже к ним присоединяется опыт: зная, что такое боль, ребенок может сочувствовать другому. Элементарная параллельная эмоциональная реакция постепенно превращается в относительно осознанную, которую М. Хоффман (Hoffman, 1978) назвал симпатическим дистрессом (от слова «симпатия»). Он выделил три стадии формирования эмпатической способности у детей.

На первой стадии (около одного года) ребенок хотя и осознает других людей как отдельные физические сущности, но еще не осознает их психической автономии. Поэтому переживания другого тождественны его собственным, и, например, годовалый ребенок зовет на помощь плачущему сверстнику свою мать, хотя мать другого малыша находится тут же, а полуторогодовалый ребенок, чтобы утешить печального взрослого, предлагает ему свою любимую игрушку.

На второй стадии (с двух-трех лет) ребенок уже начинает сознавать, что другие люди имеют свои эмоциональные состояния, независящие от его собственных. Это способствует дифференциации его эмоциональных реакций, однако проявление им сочувствия кратковременно и привязано к данному моменту и ситуации.

И лишь на третьей стадии (между шестью и девятью годами) его эмоциональные реакции носят характер симпатического дистресса.

Возрастно-половые особенности эмпатийности. По некоторым данным, женщины более склонны к эмпатии, чем мужчины (Sidman, 1969). Однако Т. П. Гаврилова (1977) показала, что две формы эмпатичного поведения — сопереживание и сочувствие по-разному проявляются у детей разного возраста и пола. Сопереживание более характерно для младших школьников, а сочувствие — для подростков (рис. 14.4).

Сопереживание взрослым и животным чаще наблюдалось у мальчиков, а сочувствие — у девоче^По отношению же к сверстникам все оказалось наоборот: сопереживание чаще выражалось девочками, а сочувствие — мальчиками. В целом же и те и другие чаще сочувствовали, чем сопереживали.

14.8. Тревожные

У многих людей имеется высокая *тревожность,* т. е выраженное эмоциональное свойство личности, предрасполагающее к частым проявлениям состояния тревоги

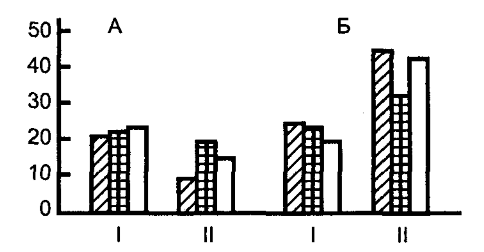


Рис. 14.4. Изменение с возрастом числа школьников, сопереживавших (А) и сочувствующих (Б) разным объектам эмпатии

По вертикали — количество школьников; по горизонтали — I — 2-й класс, II — 5-й класс. Столбики, заштрихованные в косую линейку — эмпатия к животным, столбики, заштрихованные в клетку — эмпатия к сверстникам, чистые столбики — эмпатия к взрослым

(беспокойства) в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают (Spilberger, 1966). В. С. Мерлин (1973) определяет тревожность как высокую эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации. По определению К. Изарда, тревожность понимается как комплекс отрицательных эмоций: страха, гнева и печали.

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность.

Высокая тревожность проявляется в тенденции оценивать явления, предметы, события, объективно не опасные, как угрожающие, с последующим переживанием состояния тревоги. Тревожные люди боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в группе.

Некоторые авторы говорят не об общей тревожности, а о *частной, специфической,* связанной с постоянным реагированием состоянием тревоги только на определенные ситуации (Endler et al, 1962; Martens, 1977, и др.). Например, Д. Саразон (Sarason, 1972) ввел понятие «тестовой» тревожности, отражающей склонность к этому состоянию в ситуациях экзамена, тестирования. В других исследованиях говорится о частной личностной тревожности, связанной с публичным выступлением, общением, обучением плаванию, участием в соревнованиях, конкурсах и т. п.

Нейрофизиологические механизмы высокой тревожности до конца еще не выяснены. Предполагается, что тревожность связана с активностью лобных долей, так как лейкотомия (перерезка путей, связывающих лобные отделы полушарий с подкорковыми образованиями) снижает уровень хронической тревожности. Ч. Спилбергер подчеркивает роль субъективно-эмоциональных и вегетативных явлений.

Психологические и психофизиологические особенности высокотревожных. О. Г. Мельниченко (1979) показала, что для высокотревожных характерны эмоциональная неуравновешенность (фактор С по Р. Кэттеллу), робость (фактор *H),* неуверенность в себе (фактор О) и взвинченность, напряженность (фрустрированность — фактор Q_4). У них более высокий и менее стабильный уровень притязаний. Со стороны биохимических показателей их особенностью является более высокий фоновый уровень лактата в крови.

Таблица 14.5

Связь тревожности со свойством силы нервной системы (Е. П. Ильин, 1976)

Тревожность	Сила нервной системы		
	большая	средняя	малая
высокая (п=171)	223	193	57,9
низкая (п= 146)	28,0	24,8	47,2

По данным Р. Л. Астахова (2000), тревожность имеет связь с показателями шизотимии, покорности, озабоченности, сентиментальности, негативизма, подозрительности, страха.

Все эти личностные особенности имеют природную основу, в качестве которых выступают типологические особенности проявления свойств нервной системы. В свое время В. Д. Небылицын (1966) предполагал, что лица со слабой нервной системой более склонны к тревожности, чем лица с сильной нервной системой. Это нашло подтверждение в ряде исследований. Выявлено (Белоус, 1970; Ильин, 1976; Катыгин и др., 1979), что высоко тревожные лица чаще имеют слабую нервную систему (табл. 14.5), следовательно, и высокую активацию в покое, которая связана, скорее всего, с возбуждающим влиянием на кору головного мозга ретикулярной формации. У высокотревожных найдена и большая, чем у низкотревожных, величина КГР в покое (Катыгин и др., 1979).

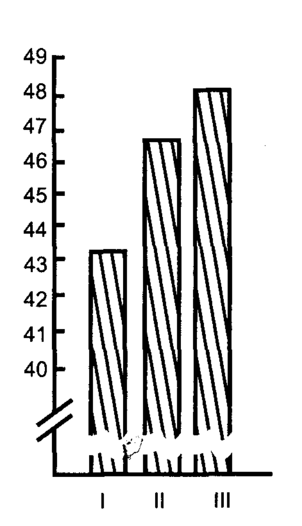


Рис. 14.5. Личностная тревожность у лиц с разным уровнем мотива достижения

По вертикали — уровень тревожности, баллы; по горизонтали — I — низкий мотив достижения, II — средний мотив достижения, III — высокий мотив достижения

Если в моем исследовании использовался опросник Г. Айзенка, то в работе Ю. А. Катыгина и др. (1979) использовался опросник Д. Тейлор (1953). У высокотревожных слабая нервная система была в 86% случаев против 64% у низкотревожных. Сильная нервная система была найдена в 14% и 36 % соответственно. Кроме того, в этом исследовании было установлено, что высокотревожным чаще присущи инертность нервных процессов и преобладание торможения по «внешнему» балансу. Г. Б. Суворов (1981) подтвердил своим исследованием спортсменов-мужчин, что высокая тревожность связана с инертностью нервных процессов.

По моим данным, у лиц с высокой тревожностью (по Ч. Спилбергеру) более выражен мотив достижения (рис. 14.5).

Предприняты попытки выявить роль наследуемости тревожности как черты личности. Р. Кеттелл и И. Шейер (Cattell, Scheier, 1961) показали, что влияние среды проявляется гораздо сильнее и что лишь один фактор Я, входящий в тревожность, существенно зависит от наследственности.

Возрастно-половые особенности тревожности. В исследовании Н. В. Бирюковой и др. (1976)

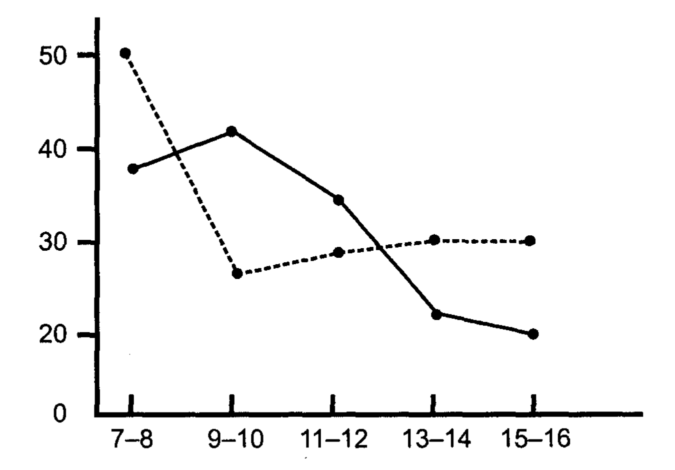


Рис. 14.6. Возрастные изменения числа школьников с высоким нейротизмом

По вертикали — количество школьников, %; по горизонтали — возраст, годы. Сплошная линия —данные мальчиков, пунктирная —данные девочек

было выявлено, что больше всего школьников с высоким нейротизмом (16 баллов и выше по опроснику Г. Айзенка) имеется у девочек в 7-8-летнем возрасте, а у мальчиков — в 9-10-летнем возрасте. Затем число таких лиц уменьшается (рис. 14.6).

Наличие большого числа учащихся с высоким нейротизмом в младших классах скорее всего объясняется попаданием детей в новую непривычную обстановку, а последующее снижение числа таких учащихся — адаптацией к школьному обучению, которая, судя по полученным данным, быстрее происходит у девочек.

Эффективность общения у высокотревожных. А. В. Никитина (2000) изучала, какие проблемы в общении со сверстниками испытывают дети в возрасте 11 лет с высокой и низкой тревожностью. Оказалось, что первые дали наиболее высокие баллы по утверждениям: «Я не могу довериться своим друзьям полностью», «Бывает, что я не успеваю собраться с мыслями, мне трудно сформулировать мысль», «Меня не понимают», «Меня не понимает мой друг». Таким образом, высокая тревожность действительно создает проблемы в общении. По данным В. Р. Кисляковской, даже при эмоциональном благополучии тревожность ожиданий в общении имеет место у 45 % подростков.

Эффективность деятельности тревожных. В отношении роли тревожности в успешности обучения разными исследователями получены неоднозначные результаты. Показано (Cattell, Scheier, 1961), что связь тревожности с успешностью умственной деятельности зависит от многих факторов: мотивации, трудности материала, возраста и других факторов. В целом имеется отрицательная корреляция между тревожностью и успешностью обучения, однако подчеркивается, что незначительный уровень тревожности может способствовать обучению, увеличивая продолжительность самостоятельной работы с учебным материалом. Н. А. Курдюковой (1997) выявлено, что у учащихся 10-11-х классов с высокой тревожностью успеваемость хуже, чем у учащихся с низкой тревожностью. По данным Ч. Спилбергера, студенты с высокой тревожностью в четыре раза чаще отчисляются из колледжа. С этим согласу-

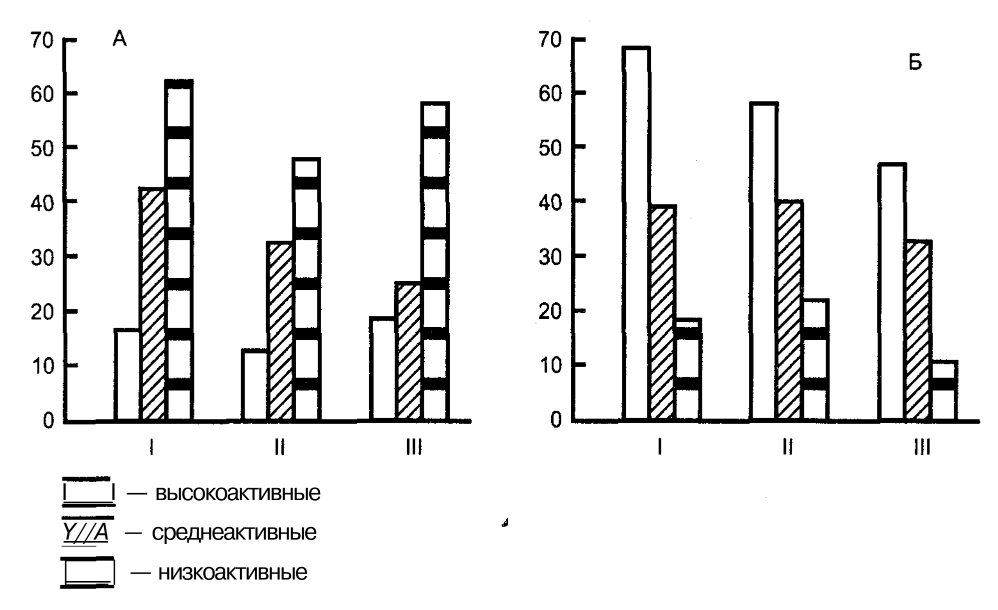


Рис. 14.7. Связь двигательной активности с тревожностью

А — высокая тревожность; Б — низкая тревожность. По вертикали - число случаев, %; по горизонтали: I — младшие классы; II — средние классы; III — старшие классы

ются и данные Н. П. Фетискина (1987), который выявил, что по сравнению с отличниками у отчисленных студентов высокая личностная тревожность встречалась чаще (в 49 % случаев против 36 %), но у них же чаще встречалась и низкая тревожность (30 % против 21 %). Эти результаты отражают, очевидно, две причины неуспеваемости и отчисления. Высокотревожным трудно выдерживать нервно-психическое напряжение, связанное со сдачей зачетов и экзаменов. Низкая же тревожность, наоборот, не вызывает ответственного отношения к учебе, что тоже приводит к плачевным результатам. Преуспевали в учебе (были отличниками) чаще всего студенты со средней степенью тревожности (43 % против 21 % у отчисленных).

В исследовании Е. А. Сидорова (1983) было выявлено, что чем ниже была активность школьников на уроках физкультуры, тем чаще встречалась высокая тревожность (рис. 14.7).

Р. Кэттелл и И. Шрейер показали, что высокий уровень тревожности снижает успешность профессиональной деятельности. Повышенная личностная тревожность, по данным Ю. А. Цагарелли (1979), отрицательно влияет на успешность концертно-исполнительской деятельности музыкантов. Спортивные психологи (Миленин, 1970) установили, что высокотревожные спортсмены на ответственных соревнованиях, как правило, выступают плохо. Поскольку тревожность и страх тесно связаны, в ряде видов спорта (прыжки в воду, парашютный спорт) люди с высокой личностной тревожностью практически не встречаются, причем это касается не только спортсменов высокого класса, но и новичков. Кроме того, по данным Н. П. Фетискина (1981), лица с высокой тревожностью менее устойчивы к монотонной работе, чем лица с низкой тревожностью.

Таблица 14.6

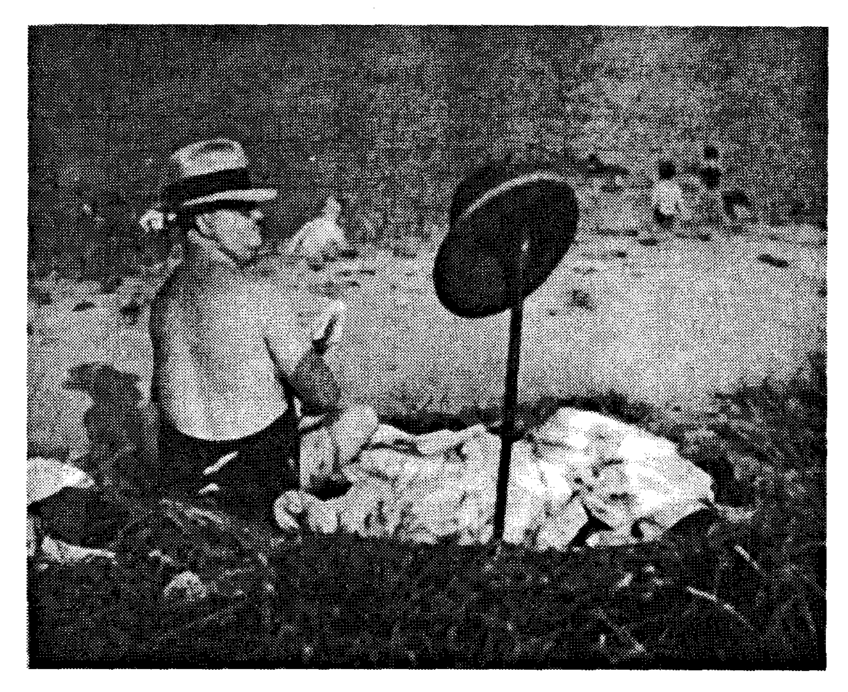
Профессиональные качества и уровень тревожности

Качество	Уровень тревожности (% случаев)		
	высокий	средний	низкий
Трудолюбие			
хорошее	45,4	55,5	–
плохое	65,0	15,0	20,0
Выразительность			
хорошая	45,5	55,5	–
плохая	50,0	28,5	21,5
Артистичность			
хорошая	36,4	59,1	4,5
плохая	38,5	38,5	33,0

Однако и низкая тревожность может обусловливать плохую эффективность деятельности. Все зависит, очевидно, от вида деятельности, которым занимается человек. Так, по данным Н. Е. Высотской (1979), низкий по оценкам педагогов уровень таких профессионально-важных качеств, как трудолюбие, эмоциональная выразительность, артистичность наблюдался у учащихся хореографического училища не только с высоким, но и с низким уровнем тревожности (причем лиц со средним уровнем тревожности было больше, чем лиц с высоким уровнем тревожности). В то же время высокий уровень этих качеств наблюдался у учащихся с высоким и средним уровнем тревожности, но не у учащихся с низким уровнем тревожности (табл. 14.6).

Таким образом, выявилась тенденция более высокой успешности учащихся со средним уровнем тревожности. Очевидно, это объясняет тот факт, что успеваемость по танцевальным дисциплинам и актерскому мастерству обнаружила только одну достоверную линейную корреляцию с тревожностью (в группе девушек успеваемость по характерному танцу была тем выше, чем больше была у учащихся личностная тревожность).

Очевидно, что меньшая успешность высокотревожных обусловлена стандартными подходами в обучении, без учета специфики их психологических особенностей. При разработке же методов обучения, адекватных для высокотревожных, их успешность обучения может быть не меньшей, чем у низкотревожных. В качестве доказательства приведу результаты исследования Ю. Н. Шувалова (1988) по начальному обучению студентов плаванию. Было выявлено, что высокий нейротизм препятствует обучению неумеющих плавать из-за их боязни глубины. Связано это было с тем, что у 80 % студентов с высокой тревожностью имелась и врожденная трусливость. Поэтому только 52 % высокотревожных студентов проявили заинтересованность в обучении плаванию (против 74 % с низкой тревожностью). Не останавливаясь на всех деталях этого исследования, представляющих интерес лишь для специалистов, отмечу главное: использование дифференцированного подхода, разработанного Ю. Н. Шуваловым с учетом специфичных особенностей высокотревожных студентов, в том числе и включение в учебную программу курса психической регуляции, позволило



Любопытство

преодолеть негативные тенденции этих студентов и всех их обучить плаванию за отведенное учебным планом время (чего при стандартном, одинаковом для всех подходе достигнуть не удавалось).

Тревожность влияет на стиль деятельности. Н. А. Буксеев (1987) выявил, что высокая тревожность чаще встречается у борцов универсального стиля (в 83 % случаев), реже — у борцов контратакующего стиля (58 %) и еще реже — у борцов атакующего стиля, т. е. агрессивных (43 %). По данным А. И. Горбачева (Ильин, Горбачев, Илларионов, 1974), у «мягких» (либеральных) спортивных судей высокая тревожность встречается чаще, чем у «жестких» (автократичных) судей.

Есть основания предполагать, что тревожность играет определенную роль в естественном отборе в некоторые виды деятельности, в частности — в спорте. Так, практически не обнаружены спортсмены с высокой тревожностью в таких видах спорта, как парашютный, причем как среди мастеров, так и новичков (Карольчак, 1970; Григорьева, 1975), и прыжки в воду (Демьянов и др., 1974). У гандболисток различного амплуа выделяются вратари, среди которых высокая тревожность встречается очень редко (всего у 10%). Действительно, трудно представить себе классного вратаря (а это были вратари сильнейших в СССР команд), обладающего высоким нейротизмом, эмоционально неустойчивого, т. е. не хладнокровного. Выделялись и центровые, у которых высокая тревожность встречается чаще (в 20 %), но по сравнению с другими амплуа значительно реже (Ильин и др., 1974). По своей функции они должны лезть напролом к воротам соперника, несмотря на столкновения с защитниками противоборствующей команды и их жесткое, а порой и жестокое противодействие.

14.9. Совестливые

В ряде работ зарубежных авторов совесть или способность испытывать вину рассматривается как личностная черта. Одними из первых сделали такую попытку Дж. Уайтинг и И. Чайлд (Whiting, Child, 1953). Правда, они изучали склонность к переживанию вины только по отношению к своей болезни. Была показана роль культурных традиций в воспитании совестливости. Было обнаружено, что представители некоторых культур более склонны к переживанию стыда, в то время как другие — к переживанию вины (Benedict, 1934; Meade, 1956; Izard, 1971).

Способствует формированию совестливости религиозное воспитание, вера в Бога, но главным фактором остается нравственное воспитание, формирование социально зрелой личности. Показано, например, что фактор пола оказывает более сильное влияние на переживание вины, чем религиозность: мужчины гораздо реже говорили о переживании вины, чем женщины. Это нашло подтверждение в моем исследовании совестливости, проведенном с помощью разработанного мною опросника: у мужчин величина совестливости оказалась равна 4,7 балла, а у женщин — 7,2 балла.

14.10. Любознательные

Выше (раздел 6.5) я говорил о любопытстве как о кратковременном реагировании и как об устойчивом психологическом феномене. В соответствии с последним пониманием К. К. Платонов определяет любопытство как *свойство личности,* выражающееся в нецеленаправленной эмоционально окрашенной *любознательности*. Достаточно вспомнить людей, у которых «совать нос не в свои дела» стало привычкой. Однако чаще всего любознательность проявляется как положительное отношение и целенаправленное стремление к приобретению новых знаний, как пытливость. Человек испытывает потребность в положительных эмоциях именно от получения новых знаний. У детей 4-5 лет, которых называют «почемучками», эта потребность выражена особенно сильно. Но и взрослые, склонные к научной деятельности, тоже страдают этой «детской болезнью».

Таким образом, любознательность как устойчивая черта личности, отражает и эмоциональную, и мотивационную сферу личности в их единстве, образуя своеобразный эмоционально-мотивационный комплекс.

Глава 15

Особенности эмоциональной сферы у представителей некоторых профессий

В ряде исследований получены доказательства того, что выраженность тех или иных эмоциональных свойств личности может влиять на профессиональное самоопределение. Так, в работе Т. В. Кудрявцева и А. В. Сухарева (1985) выявлено, что выпускники средней школы, обладающие лабильностью эмоций, проявляют интерес к профессиям типа «человек—человек» и «человек—художественный образ»; обладающие эмоциональной чувствительностью—к профессиям типа «человек—природа», а обладающие стабильностью эмоций—к профессиям типа «человек—техника» и «человек—знаковая система».

По данным Е. А. Корсунского (1986), 23 % писателей отмечают у себя в школьные годы повышенную эмоциональную впечатлительность, которая нередко выступала в роли первого толчка к их литературному творчеству. Эмоциональную впечатлительность некоторые писатели называют величайшим даром: «Если человек не растеряет этот дар на протяжении трезвых лет, то он поэт или писатель», — писал К. Г. Паустовский[1].

К сожалению, вопрос о роли эмоциональной сферы в выборе профессии и успешной деятельности в ней изучен слабо. В этой главе приводятся данные, которые мне удалось найти в публикациях ряда авторов.

15.1. Особенности эмоциональной сферы педагогов

Как отмечает М. И. Педаяс (1979), эмоциональность учителя является важнейшим фактором воздействия и взаимодействия в учебно-воспитательной работе; от нее зависит успех эмоционального воздействия, она мобилизует учащихся, побуждает их к действиям, активизирует их интеллектуальную активность.

---
[1] *Паустовский К. Г.* Собр. соч. в 6-ти т. - М, 1957. - Т. 2. - С. 507.

Качественная эмоциональность учителей-женщин (склонность к проявлению эмоций разной модальности) изучалась Т. Г. Сырицо (1997) по методикам, разработанным в лаборатории А. Е. Ольшанниковой, но модифицированных специально для педагогической деятельности. Это позволило выявить более четкую динамику изменения эмоциональной сферы учителей с увеличением их педагогического стажа.

В первые годы работы в школе склонность к переживанию радости у молодых учителей уменьшается, а к переживанию печали, гнева и страха увеличивается. Затем по мере увеличения стажа и приобретения опыта картина меняется: склонность к переживанию радости возрастает, а к переживанию отрицательных эмоций уменьшается. Возрастает и оптимизм учителей. Очевидно, это связано с тем, что, с одной стороны, у учителей становится меньше ошибок и неудач, а с другой — вырабатывается своеобразный иммунитет против неудач и огорчений, которые возникают в ходе педагогической деятельности. Важно и то, что с увеличением стажа снижается гневливость учителей.

Из четырех изученных модальностей эмоций самые высокие оценки были получены по эмоции радости. Оценки печали были выше, чем страха и гнева, что представляется закономерным: страх и гнев — плохие помощники в педагогической деятельности, так как они приводят к растерянности, скованности учителя, препятствуют проявлению им творческой инициативы, стремлению к инновациям, мешают налаживать контакт с учащимися.

Самая высокая эмоциональность выявлена у учителей начальных классов, что можно связать с особенностью контингента учащихся, с которым они работают, его отзывчивостью и непосредственностью в выражении своих чувств.

По данным Н. А. Аминова (1988), эмоциональная устойчивость является профессионально важным качеством учителя.

Выявлены эмоциональные различия между учителями-предметниками. У учителей физкультуры, трудового обучения и пения общая эмоциональность выражена больше, чем у учителей, преподающих гуманитарные и естественные науки.

Выявление эмоциональных типов по методике А. А. Плоткина (см. раздел 14.2), осуществленное Т. Г. Сырицо, показало, что у учителей-женщин доминировали второй (радость преобладает над одинаково выраженными гневом и страхом), третий (при доминировании радости страх преобладает над гневом) и шестой (одинаково выраженные радость и страх преобладают над гневом) типы. При этом у учителей с низким уровнем профессионального мастерства чаще встречался (в 64 % случаев) второй тип и не было случаев, когда бы гнев и страх доминировали над остальными эмоциями. У учителей со средним уровнем мастерства доминировали первый, второй и шестой типы (соответственно 21 %, 21 % и 18 % случаев). То же выявлено и у учителей с высоким уровнем мастерства (соответственно 22 %, 19 % и 14 % случаев).

Таким образом, у учителей со средним и высоким уровнем мастерства отмечается большее разнообразие эмоциональных типов, чем у учителей с низким уровнем мастерства.

Существующий у педагогов эмоциональный фон очевидно во многом зависит от того, с каким контингентом они работают. В исследовании А. Х. Пашиной (1995) обнаружена существенная деформация эмоциональной сферы *сотрудников детского дома*. У большей их части доминируют отрицательные эмоции (печаль и страх). У 75 % от всей выборки уровень личностной и ситуативной тревожности оказался

Таблица 15.1

Количество лиц (в %), показавших отклонения от нормы по ряду характеристик эмоциональной сферы

Показатель	Сотрудники детского дома	Учителя школы	Выпускники педагогического ин-та
Эмпатия	11	16	31
Социальная эмоциональность	63	60	56
Социальная пластичность	54	24	33
Тревожность	65	52	50
Эмоциональный слух	74	40	22
Распознают менее трех эмоций	39	28	7

выше нормы. Отмечен высокий уровень проявления эмоциональности при общении с воспитанниками. Выявлена низкая способность к адекватному опознаванию вида эмоционального переживания человека по его голосу (т. е. слабо развит эмоциональный слух). Различия в эмоциональной сфере между сотрудниками детского дома и учителями школ, выявленные Пашиной, представлены в табл. 15.1.

На фоне большей «эмоциональной глухоты» сотрудников детского дома у них проявляются и другие особенности в опознавании конкретных эмоций. Они реже по сравнению с учителями школ опознают радость, страх и особенно гнев, а также нейтральный фон (табл. 15.2).

С увеличением стажа работы в детском доме деформация эмоциональной сферы сотрудников возрастает. Примечательно при этом, что между сотрудниками детского дома и их воспитанниками обнаруживается большее сходство в эмоциональной сфере, чем между сотрудниками детского дома и учителями школы.

Опрос абитуриентов и студентов педагогического института, проведенный И. М. Юсуповым (1993), показал, что среди многих профессионально важных для учителя качеств они ставят эмпатийность на первое место. У молодых учителей со стажем до пяти лет значимость этой эмоциональной характеристики учителя возрастает еще больше. Лишь у опытных учителей со стажем шесть лет и больше эмпатия занимает второе место, уступая по значимости профессиональным знаниям и интеллекту.

Таблица 15.2

Количество испытуемых (в %), правильно опознавших предъявленные эмоции

Педагоги	Нейтральный фон	Радость	Печаль	Страх	Гнев
детского дома	74	67	48	52	17
школы	96	79	44	60	52

Экспрессивность учителей. Общая экспрессивность поведения с увеличением стажа практически не изменяется, хотя снижение по отдельным каналам экспрессии имеется. У учителей с большим стажем (свыше 20 лет) больше темп речи, ее образность и интонационная выразительность, чем у учителей с малым стажем (до пяти лет).

Самая высокая экспрессивность присуща учителям со средним уровнем профессионального мастерства. Учителям с высоким уровнем педагогического мастерства присуща средняя степень выраженности экспрессивности, в то время как у учителей с низким уровнем мастерства наблюдается слабая выраженность экспрессии при большом количестве лишних движений. Вероятно, учителя со средним уровнем мастерства научились проявлять экспрессию, но не научились ее контролировать. Таким образом, между уровнем мастерства и экспрессивностью имеется инвертированная криволинейная зависимость. Очевидно, что для эффективности педагогической деятельности плоха как слишком высокая, так и слишком низкая экспрессивность учителя.

Р. С. Рахматуллина (1996), например, показала, что чрезмерно выраженная эмоциональная устойчивость (невозбудимость) оказывает отрицательное влияние на психорегуляцию педагогической деятельности. Но, с другой стороны, высокая эмоциональность и экспрессивность учителя также вредят делу.

Вспомним, как городничий в «Ревизоре» Н. В. Гоголя описывал учителя истории: «То же я должен заметить и об учителе по исторической части. Он голова ученая — это видно, и сведений нахватал тьму, но только объясняет с таким жаром, что не помнит себя. Я раз слушал его: ну, покамест говорил об ассириянах и вавилонянах — еще ничего, а как добрался до Александра Македонского, то я не могу вам сказать, что с ним сделалось. Я думал, что пожар, ей-Богу! Сбежал с кафедры и что силы есть хвать стулом об пол. Оно конечно, Александр Македонский герой, но зачем же стулья ломать?..»[1].

У учителей начальной школы общая экспрессивность выше, чем у учителей, преподающих в средних и старших классах, что свидетельствует об их большей открытости и непосредственности в выражении своих чувств в общении с младшими школьниками.

Эмпатийность учителей. По данным С. П. Ивановой (2000), уровень эмпатийности у учителей — практических психологов к родителям, старикам и животным выше, чем у учителей-предметников, по отношению к детям и литературным героям — одинаковый, а по отношению к незнакомым людям — ниже (рис. 15.1). Учителя, получающие второе образование практического психолога, по отношению ко всем объектам имеют более высокую эмпатийность, чем учителя-предметники. Меньше всего эмпатийность выражена у студентов — выпускников педагогического вуза.

Важным профессиональным качеством педагога является проницательность. А. А. Борисова (1982) выявила, что это качество связано с эмоциональной сферой человека. Лица с низкой проницательностью чаще всего «гипоэмотивные», имеющие низкие баллы по всем трем модальностям (радость, гнев, страх), а также «боязливые», имеющие высокий балл по эмоции страха, и «гневливые», имеющие высокий балл по эмоции гнева. Таким образом, данные А. А. Борисовой свидетельствуют о том, что для

---

[1] *Гоголь Н. В.* Соч. в 2-х т. Т. 2. - С. 13.

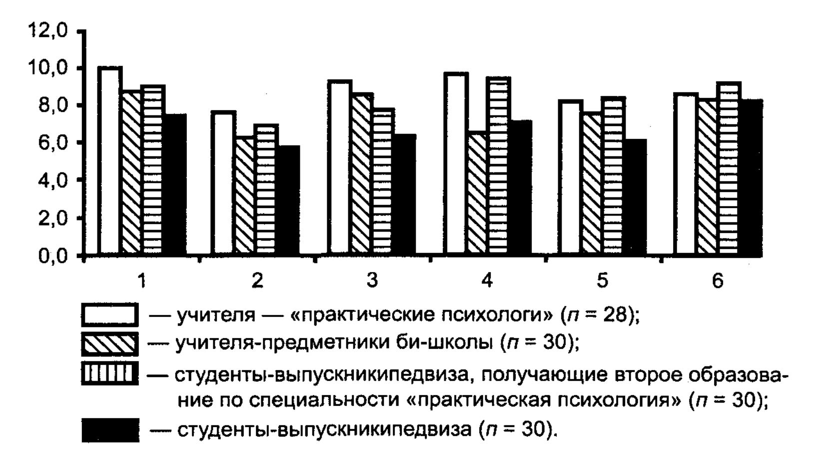


Рис. 15.1. Уровень развития эмпатии у учителей и студентов педагогического вуза

1 — эмпатия с родителями; 2 — эмпатия с животными; 3 — эмпатия со стариками; 4 — эмпатия с детьми; 5 — эмпатия с героями художественных произведений; 6 — эмпатия с незнакомыми людьми

нормального функционирования психологической проницательности необходима достаточная выраженность эмоциональности.

Что касается структуры эмпатии по В. В. Бойко, то, по данным С. П. Ивановой, у учителей более выражен рациональный канал эмпатии, а у студентов — эмоциональный канал. Интуитивный канал выражен у тех и других приблизительно одинаково (рис. 15.2).

Недостатки в развитии эмоциональной сферы у тех же контингентов обследованных выражены тоже довольно явственно (рис. 15.3). У учителей по сравнению со студентами эмоции менее выразительны, а студенты в большей мере склонны проявлять негативные эмоции и хуже умеют адекватно проявлять эмоции.

Успешность взаимодействия учителей с учащимися зависит не только от эмпатийности первых, но и от социального статуса и особенностей личности вторых. Среди трех типов педагогов, выделенных Р. Бушем (Busch, 1973), имеются учителя, ориентиро-



Рис. 15.2. Выраженность каналов эмпатии у учителей и студентов педагогического вуза

1 — рациональный канал эмпатии; 2 — эмоциональный канал эмпатии; 3 — интуитивный канал эмпатии; 4 — коммуникативная установка на общение; 5 — проникающая способность, проявляющаяся в предрасположенности к информационно-энергетическому обмену; 6 — идентификация

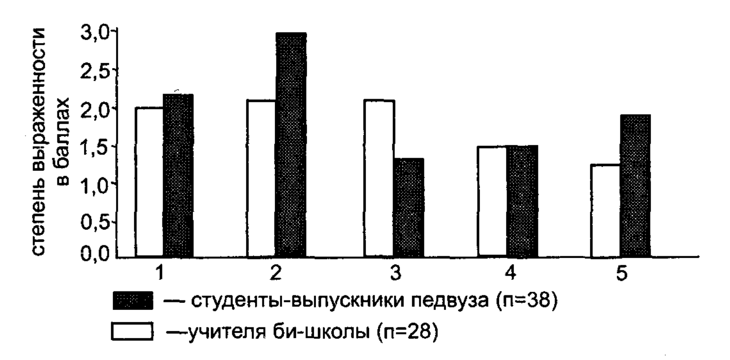


Рис. 15.3. Выраженность недостатков в развитии эмоциональной сферы учителей и студентов педагогического вуза

1 — неумение управлять эмоциями; 2 — неадекватное проявление эмоций; 3 — негибкость, нервозность, невыразительность эмоций; 4 —доминирование негативных эмоций

ванные на личность учащихся. Их особенностью является высокая эмпатичность, коммуникабельность. Оказалось, что оптимальное взаимодействие этих учителей имеется только с отверженными учениками. С другими учащимися (активными и общительными, принятыми коллективом и т. п.) у этих учителей могут возникать не только неоптимальные, но даже конфликтные отношения (Zaborowski, **1973).** Отсюда можно предположить, что эмпатичные нужны в основном страждущим, нуждающимся в сочувствии, поддержке, помощи. Других же высокая эмпатичность объекта взаимодействия, его чрезмерная заботливость, участливость может и раздражать.

15.2. Особенности эмоциональной сферы музыкантов и артистов

Сфера искусства до сих пор не привлекла к себе должного внимания психологов. Поэтому эмоциональные особенности музыкантов, артистов, художников изучены очень слабо.

Эмоциональные особенности музыкантов. Л. Л. Бочкарев (1976) отмечает, что важным условием успешности музыкально-исполнительской деятельности на эстраде является эмоциональная устойчивость. Так, у лауреатов обнаружен минимальный уровень предконцертной тревоги. В то же время у новичков предконцерная тревога высокая («эстрадобоязнь»). В другой работе Л. Л. Бочкарев (1986) показал, что экспрессия музыканта-исполнителя (эмоциональный или интеллектуальный компонент) влияет на адекватность распознавания слушателями эмоционального содержания музыки.

К. Сишор (Seashore, **1990)** высказывает мнение, что музыкальность не имеет ничего общего с экзальтированной восторженностью или, напротив, всепоглощающей тоской и другими крайними эмоциональными проявлениями. Так это или нет, можно выяснить, только проводя обследование эмоциональной сферы музыкантов. В этом отношении представляет интерес исследование, выполненное А. X. Пашиной и А. В. Тороповой **(2000). По** их данным, музыкантов можно охарактеризовать как бо-

Таблица 15.3

Выраженность профессиональных характеристик у учащихся хореографического училища с различной эмоциональной реактивностью (баллы)

Характеристика	**Эмоциональная реактивность**		Достоверность, *p*
	высокая	низкая	
Эмоциональная выразительность	4,25	3,70	0,01
Артистичность	4,12	3,60	0,05
Танцевальность	3,99	3,60	-
Классический танец	3,84	3,51	-
Характерный танец	4,02	3,50	0,05
Актерское мастерство	4,20	3,72	0,05

лее эмпатичных, более тревожных, обладающих способностью к более адекватному опознанию эмоций. Они более энергичны и эмоциональны. Характерно, что ни один из этих показателей эмоциональной сферы не связан с уровнем образования.

В то же время специфика деятельности — исполнительская или педагогическая — отражается на характере доминирующего эмоционального фона и эмоционального реагирования. Так, исполнителям по сравнению с педагогами в большей мере присуще переживание радости, в то время как проявление отрицательных эмоций и интенсивность эмоционального реагирования в процессе социального взаимодействия у них выражены весьма слабо.

Эмоциональные особенности музыкантов, по данным Пашиной и Тороповой, связаны с уровнем их музыкальности. Чем большее душевное спокойствие проявляет музыкант, тем выше его музыкальность, и чем выше тревожность, тем ниже уровень развития музыкальности (замечу, что в работе Э. А. Голубевой, 1993, утверждается другой тезис: музыкальные способности связываются с эмоциональной неустойчивостью, высокой тревожностью). У кого музыкальность низкая, тем свойственны переживания печали и страха, а позитивные эмоции либо выражены слабо, либо не выражены вообще.

Эмоциональный слух (способность определять эмоции по речи и пению) оказался не связан с уровнем развития музыкальности. Характерно, что музыкантов с хорошим эмоциональным слухом было не так много (5 человек из 27), а с плохим музыкальным слухом — вдвое больше.

Эмоциональные особенности артистов балета. Н. Е. Высотская (1979) выявила, что все характеристики успешности овладения хореографическим искусством выражены больше у тех учащихся хореографического училища, которые имеют высокую эмоциональную реактивность (табл. 15.3).

Е. В. Фетисовой (1994) высокий нейротизм был выявлен у 84,4 % артистов балета. Характерной для них оказалась и высокая тревожность. Очевидно, это не случайно. Н. В. Рождественская (1980) показала, что низкая тревожность может служить помехой творчеству. Да и сами артисты указывали на необходимость эмоционального подъема, беспокойства. Это нашло подтверждение и в работе Н. Е. Высотской: низкий нейротизм был только у учащихся с плохой эмоциональной выразительностью. У тех, у кого эмоциональная выразительность высокая, чаще всего был средний нейротизм.

В зависимости от наличия таланта ею были выделены две группы — «ведущие солисты» и «рядовые артисты». Так называемые «рядовые» артисты характеризовались высокой тревожностью и эмоциональной неустойчивостью. Эти особенности эмоциональной сферы коррелировали с чрезмерной психической напряженностью, которая обусловливает трудности самовыражения и творческого перевоплощения на сцене. Эмоциональный слух у «рядовых» артистов соответствовал норме. Выявлена у них и некоторая эмоциональная заторможенность, чрезмерное ограничение чувств.

У «ведущих солистов» тревожность была на верхнем уровне нормы или чуть выше, а эмоциональный слух был высоко развитым.

В обеих группах на слух лучше определялась эмоция радости и нейтральное состояние, хуже — гнев и печаль. Это являлось специфичным для артистов балета по сравнению с медиками и инженерами, которые тоже лучше всего определяют нейтральное состояние, но вторым по определяемости у них идет страх, затем печаль и гнев, а радость по количеству правильных опознаний стоит на последнем месте (Пашина, 1991).

По данным Л. Я. Дорфмана (1988), экстраверты-танцовщики выбирают партии, побуждающие к переживанию гнева, а интроверты-танцовщики — к переживаниям печали и страха.

Эмоциональные особенности актеров. Особое значение имеют эмоции у *актеров драматических театров.* Они должны изображать эмоциональные переживания своих героев, а это требует от них собственного глубокого сценического переживания, которое, по данным А. П. Ершовой (1968), зависит от эмоциональной возбудимости и реактивности, а также от богатого чувственно-конкретного воображения. В ее исследовании было выявлено, что у подростков, наиболее способных к актерскому творчеству, было более выраженное увеличение амплитуды КГР и частоты сердечных сокращений в ответ на мысленное представление эмоционально окрашенной ситуации.

Н. П. Алексеев и др. (1983) показали, что студенты театрального вуза, успешно овладевающие основами актерской профессии, характеризуются значительно большей эффективностью управления КГР (ее произвольная активация и произвольное угашение) с помощью мысленного представления эмоционально окрашенных ситуаций. В то же время авторы отмечают, что высокая эмоциональная реактивность сама по себе не является показателем актерской одаренности или профессионального мастерства. Скорее важна умеренная эмоциональная реактивность, но при высокой эмоциональной лабильности.

В. И. Кочнев (1986) выявил ряд особенностей эмоциональной реактивности более успешных студентов актерского отделения по сравнению с менее успешными. Первые характеризовались более высоким исходным уровнем эмоциональной активации и менее выраженной тенденцией к увеличению этого уровня после удара током. Они же характенризуются большей амплитудой и меньшим временем КГР на воображаемый удар током. У них наблюдалось большее соответствие амплитуды реакции на воображаемый удар током амплитуде реакции на действительный удар током.

По данным В. С. Ошмариной (2000), актеры по сравнению с представителями других профессий проявляют бо́льшую подверженность чувствам (фактор *G* по Р. Кеттеллу), более впечатлительны, обладают широкой палитрой чувств (фактор *I),* у них более выражено стремление постоянно отслеживать свои эмоции и чувства и, несмотря на это, их поведение более экспрессивно (фактор *F).*

Л. О. Исмайлова (1999) выявила у актеров по сравнению с людьми технических профессий повышенную личностную тревожность и эмоциональную неустойчивость (нейротизм). Эмпатийность тоже больше выражена у актеров, но существенные различия выявлены только между группами мужчин. Между актерами — мужчинами и женщинами различий по эмпатии нет, а тревожность выше у женщин.

По данным Л. Я. Дорфмана (1988), склонность к исполнению тех или иных музыкальных произведений оркестрантами зависит от наличия у них экстраверсии или интроверсии. Первые стремятся исполнять произведения, побуждающие к переживанию радости, и избегают произведений, навевающих печаль; вторые игнорируют музыкальные произведения, вызывающие переживание гнева и радости.

15.3. Особенности эмоциональной сферы медицинских работников

Медицина является той сферой деятельности человека, где преобладают негативные эмоциональные состояния. Больные ждут от медицинского персонала сочувствия, заботливости, что требует проявления эмпатийности. Поэтому считается, что в медицину, как и в другие социономические профессии, должны идти люди с высоким уровнем эмпатии (Василькова, 1997). Полагают, что высокая эмпатийность врача помогает лучше прочувствовать состояние пациента (Keef, 1973). Наряду с этим, как отмечала М. А. Юровская (1925), врача характеризует способность легко преодолевать неприятные впечатления.

Нельзя не учитывать и того, что медицинские работники, постоянно сталкивающиеся со страданием людей, вынуждены воздвигать своеобразный барьер психологической защиты от больного, становиться менее эмпатичными, иначе им грозят эмоциональное перегорание и даже невротические срывы (Харди, 1988). Кстати, показано, что у двух третей врачей и медицинских сестер реанимационного отделения наблюдается эмоциональное истощение как один из симптомов эмоционального выгорания. В другой работе выявлено, что эмоциональное выгорание сильнее выражено у врачей-кардиологов, чем у врачей-онкологов и стоматологов (Малышева, 2000). Это объясняется тем, что кардиологи чаще находятся в экстремальных ситуациях.

Отсюда требования, предъявляемые к эмоциональной сфере медицинских работников, довольно противоречивые. Наряду с эмпатичностью медики должны быть и эмоционально устойчивыми. Как чрезмерная эмоциональность, так и эмоциональная заторможенность могут быть препятствием для осуществления четких и быстрых действий (Ореховский и др., 1989).

Что же имеется в действительности?

Как показано И. Харди, медицинские сестры имеют разные типы эмоциональности. Так называемая «сестра-рутинер» не сопереживает больным, не сочувствует им. Тип «нервной сестры» склонен к эмоциональной нестабильности, к невротическим реакциям. Они раздражительны, вспыльчивы, выглядят хмурыми, как бы обиженными на ни в чем не повинных больных. Их преследует страх заразиться или заболеть

Таблица 15.4

Выраженность эмоциональных особенностей у студентов-медиков разного пола (баллы)

Эмоциональная особенность	Мужчины	Женщины
Отзывчивость	**4,58**	**4,80**
Чуткость	**4,51**	**4,77**
Жалостливость	**4,36**	**4,61**
Сострадание	**4,24**	**4,57**
Сожаление	**4,20**	**4,46**

«тяжелой болезнью». Пожалуй, только сестра материнского типа отвечает требованиям своей профессии: она эмпатична и заботлива.

Исследования эмпатии медицинских сестер, проведенные в нашей стране, однозначно показали только одно: у них нет очень высокой эмпатии. В остальном данные получились довольно противоречивые. Суммарная эмпатичность медицинских сестер, определенная по методике В. М. Русалова, оказалась средней (Круглова, 2000), определенная по методике А. Мехрабяна — чуть выше средней (Балмашнова, 2000) или ниже средней (Шилова, 2000).

Обнаружились некоторые различия в эмоциональной сфере сестер, работающих в отделениях реанимации, и сестер, работающих в поликлинике или в терапии. Хотя у всех сестер уровень тревожности средний, у первых он все же несколько выше, что можно связать со спецификой их работы в экстремальных ситуациях. У сестер из отделения реанимации выше и способность к эмоциональной идентификации с больными, но ниже эмоциональная устойчивость (Круглова, 2000; Шилова, 2000).

У врачей эмпатийность была несколько выше, чем у медицинских сестер, а по нейротизму различий не выявлено (Балмашнова, 2000).

По мере обучения в вузе у будущих врачей, по данным А. П. Васильковой (1999), меняется эмоциональное состояние: от беспечности, расслабленности, безмятежности у первокурсников наблюдается сдвиг в сторону тревожности, напряженности и большей душевной мягкости у третьекурсников. Очевидно, это обусловлено тем, что с третьего курса студенты-медики начинают общаться с больными. Так, сопоставление эмпатичности будущих врачей — студентов медицинского вуза и отношения к больным, с которыми студенты имели контакт в течение двух недель, показало, что у высокоэмпатичных студентов положительное отношение к больным возрастало по сранению с первым впечатлением, в то время как у 50 % низкоэмпатичных отношение не менялось, либо наблюдалось ухудшение отношения к больному (Василькова, 2000).

И. В. Грошев (1997) выявил некоторые половые различия в эмоциональной сфере студентов-медиков (табл. 15.4).

Как видно из таблицы, у студенток-медиков все эмпатичные характеристики выражены больше, чем у студентов-медиков.

На рис. 15.4 представлены сравнительные данные по возрастным изменениям эмпатии у представителей различных профессий, полученные И. М. Юсуповым (1993).

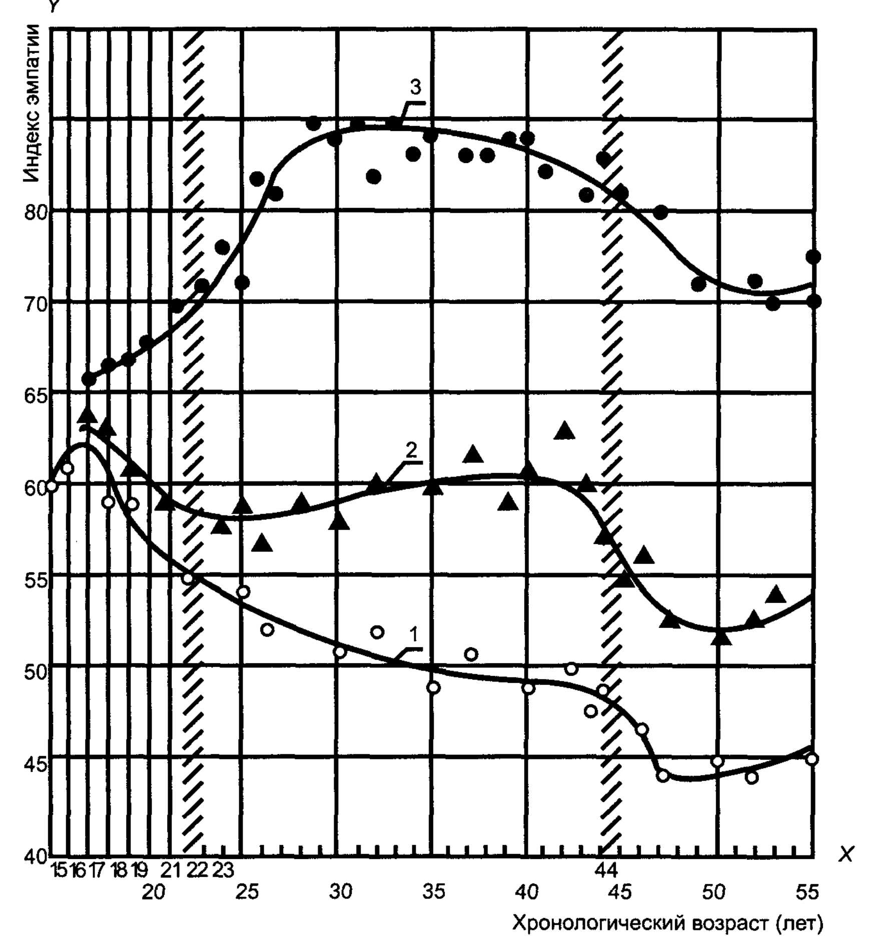


Рис. 15.4. Возрастная динамика индексов эмпатии для представителей различных коммуникативных профессий: 1 — педагоги (684 человека), 2 — врачи-терапевты (211 человек), 3 — актеры (117 человек)

15.4. Особенности эмоциональной сферы телекоммуникаторов (ведущих программ и дикторов)

В исследовании Л. В. Матвеевой и др. (1999) выявлены некоторые особенности эмоциональной сферы ведущих телевизионных программ и дикторов телевидения. Общим для них является эмоциональная «толстокожесть» и дисциплина эмоций. Это согласуется с данными Б. Льюиса (1973), указывающего на то, что дикторам телевидения необходимо умение владеть своим настроением.

По данным Л. В. Матвеевой и др., дикторы характеризуются эмоциональной устойчивостью, умением скрывать свои эмоциональные переживания, управлять эмоциями.

Для ведущих телепрограмм характерны эмоциональная гибкость, способность не расстраиваться из-за пустяков, любовь к острым ощущениям, выраженная эмоциональная «толстокожесть», что позволяет им преодолевать напряженные, конфликтные ситуации, жестокость в обращении с людьми. У них отсутствует самообвинение и неудовлетворенность собой.

Тем и другим присуща высокая эмоциональная оценка себя (они себе нравятся, собою довольны).

Выявлено также, что у популярных среди зрителей ведущих отмечается эмоциональность, экспрессивность и оптимистичность, а у непопулярных эмоциональные характеристики телезрителями при ответах не указывались.

* * *

В отношении эмоциональных характеристик представителей других профессий данные еще скуднее. Л. Н. Корнеева (1984) отмечает, что для летной деятельности неоптимальным является как высокий, так и слишком низкий уровень тревожности. Отчасти это подтверждают и данные М. А. Котика (1981), который нашел, что несчастные случаи возникают у пилотов, обладающих меньшей боязнью опасности. В. Ю. Селин (1990) отмечает, что аварийность водителей, управляющих большегрузными самосвалами, связана с фрустрационной напряженностью и тревогой.

По данным С. Т. Посоховой, предприниматели придерживаются мнения, что бизнесом могут заниматься как эмоционально чувствительные люди, так и «жесткие», «толстокожие». Согласно другой точке зрения, в бизнесе нужны люди, которые могут спокойно решать любые поставленные задачи. Эмоции же мешают объективно оценить реальность и потому их надо исключать из оценок и действий. Объективные исследования во многом подтвердили вторую точку зрения. Предприниматели могут быть отнесены к эмоционально устойчивым лицам. По этому показателю они превосходят как потенциальных предпринимателей, так и не занимающихся бизнесом. При этом активно занимающиеся бизнесом отличаются более высоким уровнем эмоциональной стабильности. Они редко доверяют своим эмоциональным впечатлениям. Круг ситуаций, вызывающий у них сильные эмоциональные реакции, весьма ограничен. Эмоциональное равновесие сохраняется у них и в межличностном общении.

Потенциальных предпринимателей отличает средний уровень эмоциональной устойчивости. Они сохраняют спокойствие в ситуациях, развитие которых они могут предсказать. Дополнительные и неожиданные трудности нарушают их эмоциональное равновесие, появляются тревога, беспокойство, эмоциональное напряжение. Критика окружающих вызывает раздражение.

У мужчин-предпринимателей, отличающихся низкой личностной тревожностью, практически отсутствует страх действия. При этом они меньше подвергаются страху, чем женщины-предприниматели.

Среди работников бюджетной сферы большинство имели личностную тревожность и выраженный страх действия.

Глава 16

Возрастные и половые особенности эмоциональной сферы личности

Важность изучение возрастных особенностей эмоциональной сферы детей определяется тем, что имеется тесная связь эмоционального и интеллектуального развития. Е. И. Янкина (1999) отмечает, что нарушения в эмоциональном развитии ребенка дошкольного возраста ведут к тому, что ребенок не может использовать другие способности, в частности интеллект, для дальнейшего развития. У детей с эмоциональными нарушениями преобладают такие отрицательные эмоции, как горе, страх, гнев, стыд, отвращение. У них имеется высокий уровень тревожности, а положительные эмоции проявляются редко. Уровень развития интеллекта у них соответствует средним значениям по тесту Векслера. Отсюда возникает задача контроля за эмоциональным развитием детей и при необходимости применения психокоррекционных программ.

16.1. Общие тенденции возрастных изменений эмоциональной сферы

Эмоции появляются у человека еще до его рождения. К. В. Шулейкиной (1971) выявлено, что эмоциональные реакции удовольствия и неудовольствия наблюдаются уже у пяти-шестимесячного человеческого плода.

Прослеживая путь развития эмоциональной сферы ребенка, Г. Мюнстерберг в начале XX века писал: «Вначале чувствования вызываются только состояниями собственного тела ребенка. Голод, усталость и физическое раздражение неприятны, легкое возбуждение и принятие пищи — приятны; позднее предметы внешнего мира и люди доставляют удовольствие или неудовольствие, а затем, наконец, достигается та стадия, когда вещи заменяются словами, и объекты мысли становятся источниками удовлетворения и неудовлетворения» (1997, с. 201). Сходная динамика развития эмоциональной сферы ребенка дается и С. Л. Рубинштейном: «Эмоциональное развитие человека проходит... путь, аналогичный пути его интеллектуального развития:

чувство, как и мысль ребенка, сначала поглощено непосредственно данным; лишь на определенном уровне развития оно высвобождается от непосредственного окружения — родных, близких, в которое ребенок врос, и начинает сознательно направляться за пределы этого узкого окружения. Заодно с перемещением эмоций от единичных и частных объектов в область общего и абстрактного, происходит другой, не менее показательный сдвиг — чувство становится избирательным» (с. 503-504).

Меняются *способы произвольного реагирования на те или иные эмоции*. Например, маленький ребенок, переживая страх, скорее всего бросится к близким ему людям (матери, отцу, сестре, брату). Однако уже в дошкольном возрасте базовые (врожденные) эмоции приобретают социальную окраску. Поэтому у подростка бегство от опасности ассоциируется с эмоцией стыда. Вследствие этого он выбирает другой способ совладания со страхом — старается оценить степень опасности, занять более выгодную позицию или просто игнорирует угрозу, не придает ей значения.

Как отмечает К. Изард (2000), с возрастом меняются не только эмоциональные реакции, но и *значение активаторов конкретных эмоций*. Так, в трехнедельном возрасте звук женского голоса вызывает у ребенка улыбку, но, по мере того как ребенок становится старше, этот же голос может вызвать у него раздражение. Удаляющееся лицо матери не вызовет особой реакции у трехмесячного младенца, в то время как 13-месячный ребенок отреагирует на это сердитым протестом, а 13-летний подросток может даже обрадоваться, так как остается дома один, без родительской опеки.

К. Изард, Ю. А. Макаренко и другие психологи выявили, что в онтогенезе *развитие базальных эмоций, а также знаний о них формируется с опережением по сравнению с вторичными эмоциями*. Даже дети двух-трех лет не только понимают состояние страха и радости, но могут произвольно воспроизводить их на лице. Характерно, что, по данным А. Г. Закаблука, от младших школьников к старшим количество учащихся, имеющих правильные знания об эмоциях радости и страха, практически не изменяется. Это может свидетельствовать о том, что окончательное представление об этих эмоциях появляется не позже девяти лет.

К. Бюлер (1930) показал, как с возрастом развиваются положительные эмоции. Момент переживания удовольствия в детских играх сдвигается по мере развития ребенка: у малыша удовольствие возникает в момент получения желаемого результата. На следующей ступени развития удовольствие доставляет не только результат, но и сам процесс игры. На третьей ступени у детей постарше появляется предвосхищение удовольствия в начале игровой деятельности.

В процессе онтогенеза *развивается способность использования эмоциональной экспрессии в качестве средства общения* (Field et al., 1982; Mayo, LaFrance, 1978). В. Шеннум и Д. Быодженталь (Shennum, Bugenthal, 1982), Дж. Килбрайт и М. Ярцовер (Kilbrite, Jarczower, 1980), К. Малатеста и Дж. Хейвиленд (Malatesta, Haviland, 1982) обнаружили увеличение с возрастом контроля выражения отрицательных эмоций и неизменность его в отношении положительных эмоций.

С другой стороны, с возрастом *улучшается распознавание эмоций по выражению лица*. Это показали венгерские ученые Ф. Ленард и Э. Форраи-Банлаки (Lenard, Forrai-Banlaki, 1960), изучавшие это умение у учащихся 7-17 лет. Правда, в возрасте 11-13 лет наблюдается временный регресс в распознавании ряда эмоций.

Как полагают западные психологи, весь процесс социализации ребенка сопровождается состоянием тревоги, так как он пытается избежать неприятных переживаний

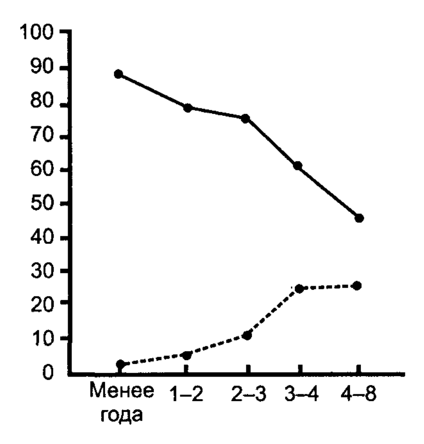


Рис. 16.1. Изменение с возрастом двух типов реакции гнева

По вертикали — процент случаев, по горизонтали — возраст, годы
Сплошная линия — взрывные реакции гнева, пунктирная — направленные реакции гнева.

вследствие родительского недовольства и наказания. Нельзя не учитывать и наличие школьной тревожности, связанной с учебным процессом. А. М. Прихожан (2000) показана возрастная динамика изменения тревоги у школьников. На протяжении младшего школьного возраста наблюдается ее относительная устойчивость, затем происходит резкий всплеск тревоги в старшем подростковом возрасте, особенно в 9-м классе. В 10-м классе уровень тревоги резко снижается и вновь повышается перед выпуском из школы.

Социальное преобразование эмоциональных реакций отчетливо видно из данных, полученных Ф. Гудинаф (Goodenough, 1931). Проанализировав рассказы матерей о проявлениях у их детей состояния гнева в период от 7 месяцев до 7 лет 10 месяцев, она установила, что с возрастом гнев как взрыв, не направленный на конкретный объект, встречается все реже и реже, а гнев, направленный на конкретный объект (например, сломать что-либо) встречается все чаще и чаще (рис. 16.1).

Итак, каждый возрастной период характеризуется своими особенностями проявления эмоций и чувств. Об этом К. Бальмонт так написал в одном стихотворении:

Когда я был мальчиком, маленьким, нежным,
Был кроток мой взор и глубок...

Когда я был юношей, робким и странным,
Я вечной был полон тоской...

Когда я стал страстным, желанным и властным,
Целую я всех на пути...[1]

[1] *Бальмонт К.* Стихотворения. — М.: Художественная литература, 1990. — С. 161.

С возрастом *происходит расширение и усложнение знаний об эмоциях* (Гордеева, 1994; Bormann-Kischkel, Hildebrand-Pascher, 1990; Donaldson, Westerman, 1986; Harris, 1983). Увеличивается количество понятий, в которых осмысливаются эмоции (расширяется «словарь эмоций»), что происходит за счет дифференциации первоначальных обобщенных понятий «приятное-неприятное». Границы эмоциональных понятий становятся более четкими; так, маленькие дети применяют один и тот же термин для обозначения более широкого круга эмоциональных явлений, чем более старшие дети. Увеличивается число параметров, по которым характеризуются эмоции; вначале их два — «возбуждение — успокоение» и «удовольствие — неудовольствие», затем появляются параметры «связь с другими», «соответствие месту» и т. п. (Devitz, 1969). Если в пять лет дети тесно связывают эмоцию с ситуацией ее возникновения и определяют первую через вторую, то позже ребенок начинает дифференцировать представления о причинах эмоции и внутренних состояниях, опосредствующих связь ситуации с эмоциональной реакцией.

Показательно в плане формирования в онтогенезе эмоциональной сферы ребенка исследование Дж. Бельски и др. (Belsky et al., 1991). Авторы исследовали изменения в проявлении негативных и позитивных эмоций у младенцев в период с трех до девяти месяцев в связи с характеристиками семейной атмосферы. Как видно из табл. 16.1, детская эмоциональность зависит от эмоциональной атмосферы в семье.

Таблица 16.1

Зависимость изменений в эмоциональном фоне ребенка от эмоциональной атмосферы в семье

Отцы обладают низко выраженной ориентацией на других; менее позитивно оценивают свой брак до рождения ребенка; обнаруживают большую рассогласованность со своими женами по поводу оценки своей вовлеченности в воспитание ребенка	Матери отличаются более высокой самооценкой; менее негативно оценивают свой связаный с браком жизненный опыт; взаимодействие с ребенком характеризуется большей гармоничностью, отзывчивостью и полнотой
От низкого уровня проявления негативных эмоций — к высокому	От высокого уровня проявления негативных эмоций — к низкому

Таким образом, вопреки мнению некоторых ученых[1], можно говорить о развитии эмоциональной сферы личности в онтогенезе.

16.2. Развитие эмоциональной сферы младенцев

Я. Дембовский (1959) отмечает, что новорожденный обладает тремя эмоциями: *страхом* (точнее было бы сказать — испугом), который обнаруживается при сильном звуке; *гневом,* как реакцией на стеснение движений, и *удовольствием,* возникающем в

[1] П. В. Симонов (1981), например, пишет, что «разговоры... о "воспитании эмоций", о "развитии и обогащении эмоциональной сферы личности" и т. п. принадлежат вчерашнему дню науки» (с. 194).

ответ на покачивание, а также на легкое поглаживание кожи. Что же касается выражения этих эмоций, то прежде всего у новорожденного возникает плач. Но у него бывает выражение, похожее на улыбку. Вероятно, это чисто рефлекторное явление, не связанное с событиями окружающего мира. Мне довелось наблюдать ребенка в возрасте около 10 дней, у которого прорезался даже хохот, продолжавшийся две-три секунды.

Постепенно улыбка становится более определенной, ребенок улыбается в ответ на самые разнообразные стимулы. М. Ю. Кистяковская (1946) отмечает, что если 3-4-месячные дети улыбаются и оживляются на обращенный к ним разговор любого взрослого, то 5-6-месячные дети при приближении и обращении к ним другого взрослого, вместо того чтобы сразу улыбнуться, долго и сосредоточенно смотрят на него, а затем либо улыбаются, либо отворачиваются, а иногда могут и громко расплакаться.

Н. Л. Фигурин и М. П. Денисова (1949) пишут, что до года улыбка появляется у ребенка почти исключительно на человеческое лицо или голос. Крик (испуг) в ответ на зрительные воздействия впервые появляется при дифференцировании знакомого человеческого лица от чужого человека или маски.

Формы реагирования, связанные с плачем и улыбкой, по-видимому, универсальны и отражают процесс созревания нервной системы (Emde et al., 1976). Даже у детей, рожденных слепыми, наблюдается та же последовательность событий (Fraiberg, 1971). Примерно в два с половиной месяца у младенца появляется *социальная* улыбка, которая обращена к другому человеческому лицу. Малыши с готовностью улыбаются и реагируют движениями всего тела на приближающегося к ним человека. С этого момента ребенок требует социальных контактов, в результате чего появляется новый вид эмоционального реагирования — формирование *аффективно-личностных связей*. Они закладываются в первые полгода жизни ребенка, чему способствует развитие у него средств экспрессии. В начале младенец выражает свои аффекты беспокойными движениями или неподвижностью. Затем подключаются мимика, звуки и телесные движения.

Меняется и характер голосовой экспрессии. На протяжении 1-го месяца крик ребенка выражает только его недовольство, причем звуковой состав этого крика сходен с интонациями обиды и недовольства взрослых. На 2-м месяце появляется спокойное «гуление», на 3-м — звуки радости, а позднее — смех (Тонкова-Ямпольская, 1966). Правда, по другим данным, ребенок впервые начинает смеяться в возрасте 5-9 недель (Church, 1966; Maior, 1906; Wolff, 1966). Стимулы, вызывающие смех, с взрослением младенца меняют свое значение. Дети 10-12 месяцев, как показали Л. Сроуф и Дж. Вунш (Sroufe, Wunsch, 1972), гораздо чаще смеялись в ответ на зрительные и социальные стимулы, тогда как дети 7-9 месяцев — в ответ на тактильную и звуковую стимуляцию. Авторы объясняют это тем, что у более старших детей в понимании ситуации как смешной когнитивные процессы принимают уже большее участие. В среднем реакция смеха у детей возникала на тактильные стимулы — в 6,5 месяца, на слуховые — в 7 месяцев, на социальные (игра в прятки) — в 8 месяцев, на зрительные — в 10,5 месяца.

В 3-месячном возрасте младенцы уже «настроены» воспринимать родительские эмоции, и их поведение показывает, что они ожидают увидеть выражение эмоций на лице матери или отца. В эксперименте, когда родитель по инструкции должен вдруг сделать «каменное лицо» во время аффективного общения, младенец удивлялся,

пытался повлиять на родителя улыбкой, гулением и двигательной активностью. Если родитель продолжал делать безучастное лицо, поведение ребенка менялось. Он отворачивался в сторону, начинал сосать палец и выглядел страдающим (Tronic et al., 1978).

Характерно, что и мать «настроена» на восприятие выражения эмоций младенца и готова ответить на них заранее, до того, как эта эмоция проявится у младенца. Д. Штерн (Stern, 1984) вводит в связи с этим термин *«аффективная настройка»*, который означает способность матери соответствовать в своем поведении темпу и интенсивности проявлений младенца и его эмоциональному состоянию без буквальной имитации его поведенческой экспрессии. Все это способствует установлению взаимной аффективной системы обратной связи между ребенком и взрослыми, обеспечивающими его выживание (Basch, 1976; Call, 1984).

В первые полгода жизни ребенка аффективно-личностные связи проявляются как его стремление разделить со взрослыми свои положительные эмоции по поводу восприятия радующих воздействий (интересной игрушки, веселой музыки и т. п.). Сначала — это отслеживание визуальных признаков сопереживания, включение объекта восприятия и взрослого в единое поле зрения; несколько позже отмечаются более активные проявления: показ взрослому радующего предмета, ожидание ответных положительных эмоций.

Ко второй половине первого года жизни младенец проявляет умение пользоваться восприятием эмоций матери для того, чтобы проверять себя и получать поддержку (Mahler et al, 1975), а также по выражению ее лица ориентироваться, продолжать ли свои действия, когда ситуация становится незнакомой. Это аффективное взаимодействие называется *«социальным соотнесением»* (Emde, Sorce, 1983).

Во вторые полгода жизни аффективно-личностные связи проявляются не только в положительной, но и в отрицательной эмоциогенной ситуации (в незнакомом помещении, при встрече с посторонними взрослыми, при виде пугающего предмета и т. п.). Ребенок ищет у взрослого защиту, прижимается к нему, заглядывает в глаза.

В это время у детей внезапно появляются боязнь незнакомых людей и тревога отделения от родителя («тревога семимесячных»). Малыши, которые до этого улыбались и были приветливыми, в присутствии посторонних становятся робкими и настороженными. Перспектива остаться одним в незнакомом месте даже на короткое время вызывает у них сильное беспокойство. Они часто плачут и цепляются за родителя. По данным Г. Бронсона (Bronson, 1978) 9-месячные малыши, увидев незнакомца, иногда начинают плакать еще до того, как тот к ним приблизился. Боязнь незнакомых людей сопровождает ребенка почти до двух лет.

Как отмечают М. Эйнсворт (Ainsworth, 1967), Е. Маккоби и С. Фельдман (Maccoby, Feldman, 1972), младенцы, имеющие отношения исключительно с одним из родителей, склонны проявлять более сильную боязнь незнакомцев и тревогу отделения (последняя особенно проявляется при попадании детей в ясли, что показано в работе Дж. Якобсона и Д. Билль (Jacobson, Wille, 1984). Кроме того, эти виды тревоги появляются у них раньше, чем у детей, имеющих связи не только с одним родителем. По Р. Спитцу (Spitz, 1965), ребенок боится, что незнакомый взрослый разлучит его с матерью.

Имеется несколько подходов к объяснению механизмов негативной реакции ребенка на незнакомого человека. Одни психологи рассматривают ее как проявление

более общей отрицательной реакции на все новое и неизвестное (Hoffman, 1974). Однако экспериментально показано, что далеко не любое новое вызывает у ребенка отрицательную реакцию; например, незнакомый ребенок вызывает улыбку и интерес (Дж. Боулби). Другие авторы полагают, что дети боятся не незнакомого человека как такового, а его необычного, непохожего на материнское, поведение. Если незнакомец подражает поведению матери, то у ребенка страх не возникает (Р. Рахман, цит. по: Haith, Campos, 1977).

К. Кальтенбах и др. (Kaltenbach et al., 1980) показали, что приближения незнакомого взрослого к младенцам боятся и их матери, на основании чего они делают вывод, что боязнь незнакомца — общечеловеческая реакция, а не только маленьких детей.

И все же в отношении этого вида страха у малышей остается много неясного. Некоторые авторы приводят данные, согласно которым он вовсе не обязателен. В исследованиях С. Ю. Мещеряковой (1974), Г. Моргана и X. Рициути (Morgan, Ricciuti, 1969) показано, что такой страх возникает у малышей в основном в критических ситуациях — в незнакомой обстановке, в отсутствии матери, в тех случаях, когда незнакомец берет ребенка на руки и т. д. Если же ребенок находится на коленях у матери, то отрицательная эмоциональная реакция отсутствует, а у нормально развивающихся «домашних» детей наблюдается даже исследовательское поведение. С. В. Корницкой показано, что в детском саду привыкшие к обстановке, хорошо адаптированные дети не проявляют страха по отношению к незнакомым людям. Поэтому высказывается мнение, что возникновение страха незнакомого человека может быть следствием определенных отклонений в формировании личности и эмоциональной сферы ребенка. Возможно, что имеют значение и индивидуальные особенности психики ребенка, которые вследствие малого возраста детей с помощью диагностических методик не могут быть выявлены.

При недостатке ситуативно-личностного общения младенца с взрослыми аффективно-личностные связи не устанавливаются, что нарушает не только эмоциональное, но и общее психическое развитие ребенка. Это было показано в ряде экспериментов зарубежных авторов. Р. Спитц (Spitz, 1962, 1963), создавая свою концепцию взаимодействия матери и младенца, опирался на эксперименты Харлоу с детенышами обезьян, которых растили с использованием неодушевленных суррогатных матерей. Спитц отмечает, что отсутствие аффективного диалога между младенцем и суррогатной матерью имело разрушительные последствия для развития обезьяньих детенышей.

Такие же отклонения в поведении и развитии наблюдаются и у человеческих детей (Г. Крейг, 2000).

П. Янг (Young, 1961) модифицировал и уточнил схему К. Бриджеса (Bridges, 1932), в которой показано постепенное появление эмоциональных реакций у детей в течение первых двух лет жизни (табл. 16.2).

В этой схеме сомнение вызывает отнесение к эмоциональным реакциям младенца подозрительности, а также влечения к взрослым и детям. Подозрение — это интеллектуальная характеристика, это предположение, основанное на сомнении в правильности, законности, справедливости слов, намерений, поступков. Влечение, хотя и имеет положительную эмоциональную окраску, является потребностно-мотивационным образованием. Впрочем, такая нестрогость в отнесении психологических фе-

Таблица 16.2

Последовательность появления эмоциональных реакций у детей в течение первых двух лет жизни

Рождение	3 месяца	6 месяцев	12 месяцев	18 месяцев	24 месяца
Огорчение, плач					
	Гнев				
	Отвращение				
	Страх				
	Положительное		возбуждение,	удовольствие	
		Приподнятое настроение			
		Влечение к взрослым			
		Ревность,		подозрительность	
			Влечение к детям		
				Радость	

номенов к эмоциональным реакциям присуща, как уже неоднократно отмечалось мною, многим авторам. Кроме того, в схеме отсутствует эмоция обиды, которая, по некоторым данным, появляется в возрасте пяти месяцев.

Если первые эмоции связаны с биологическими потребностями младенца (в самосохранении, в свободе и удовольствии), то дальнейшее обогащение поводов к проявлению эмоциональных реакций связано с интеллектуальным развитием ребенка. А. Джерсилд и Ф. Холмс (Jersild, Holms, 1935) показано, например, что если в возрасте от года до шести лет одни факторы (шум, падение, чужие объекты) перестают быть причиной плача, то другие, напротив, вызывают страх все чаще (образы живых существ, животные, темнота и одиночество).

16.3. Эмоциональная сфера детей младшего возраста

Для детей раннего младшего возраста, как отмечают А. В. Запорожец (1966) и А. А. Люблинская (1971), характерны запаздывающие эмоциональные реакции на ситуацию, неумение понимать эмоциональные состояния других (Леонтьев, 1975), а выражение эмоционального состояния (экспрессия) соответствует его реальному протеканию (Якобсон, 1961).

Когда дети видят, что другим плохо, они часто приходят в замешательство. Они могут рассмеяться или не знают, как им реагировать на происходящее. В исследовании М. Радтке-Ярроу и др. (Radtke-Yarrow, Zahn-Waxler, Chapman, 1983) матерей просили сделать вид, что они только что ушиблись. Дети в возрасте 21 месяца были озадачены и обеспокоены случившимся. Но уже через три месяца в аналогичной ситуации некоторые дети стали утешать мать. Отсюда К. Цан-Вакслер и др. (Zahn-Waxler et al., 1992) считают, что сопереживать чужому горю дети начинают выучиваться в возрасте между 18-м и 24-м месяцами. В этом же возрастном диапазоне появляется социальная эмоция смущения, а за нею и стыд, гордость и вина.

В 2-3 года появляются социальные формы гнева — ревность и зависть. Дети сердятся и плачут, если их мать у них на глазах ласкает чужого ребенка. В результате социальных контактов появляется радость как выражение базовой эмоции удовольствия. В три-пять лет стыд, соединяясь с эмоцией страха, приобретает новое качество, превращаясь в страх осуждения.

По данным Ю. А. Макаренко (1976), уже в возрасте 2-3 лет дети могут изображать эмоции, подбирают мимические средства для выражения радости, гнева, отвращения, огорчения, удивления, стыда.

У детей 3 лет появляется гордость за свои достижения (М. И. Лисина, 1980). Дети стремятся продемонстрировать свои успехи взрослому. Если это не удается, то их радостные переживания по поводу успеха существенно омрачаются. Возникает обида по поводу игнорирования или непризнания успеха взрослыми, стремление к преувеличению успеха, бахвальству.

В то же время Т. В. Гуськова и М. Г. Елагина (1987) отмечают, что незаслуженная похвала вызывает у детей 2-3 лет смущение, неловкость.

Заметные изменения происходят с возрастом в эмоциональном отношении детей к сверстнику (Л. Н. Галигузова, 1980). Дети младшей ясельной группы, как правило, с улыбкой разглядывают друг друга, иногда наблюдаются проявления ласки. После 2 лет эмоциональная реакция становится намного ярче. Увеличивается эмоциональное заражение детей друг от друга и эмоциональная отзывчивость по отношению к другому ребенку. Совместная деятельность носит ярко выраженную эмоциональную окраску, бурно нарастающую в ходе взаимодействия.

16.4. Эмоциональные особенности дошкольников

Дошкольники уже настолько овладевают выражением эмоций, что показываемая экспрессия той или иной эмоции вовсе не означает переживание ими ее. У дошкольников появляется ожидание (предвосхищение) тех или иных эмоций, что оказывает существенное влияние на мотивацию их поведения и деятельности, внося коррективы в их планы. Об опережающей коррекции эмоций пишут А. В. Запорожец и Я. 3. Неверович (1974). Эта коррекция основывается «на эмоциональном предвосхищении, предчувствии мыслимой, представляемой ситуации, которая может возникнуть в более или менее отдаленном будущем в результате предпринимаемых ребенком действий и оценки значения их последствий для себя самого, окружающих людей» (Запорожец, 1976, с. 124).

В дошкольном возрасте постепенно развивается умение определять эмоциональное состояние других людей. Этот вопрос подробно изучен А. М. Щетининой (1984) на детях 4-5 и 6-7 лет. Ею были выявлены типы восприятия эмоций по экспрессии, которые могут рассматриваться и как уровни развития этого умения.

Довербальный тип. Эмоция не обозначается словами, ее опознание обнаруживается через установление детьми соответствия выражения лица характеру конкретной ситуации («он, наверное, мультик смотрит»).

Таблица 16.3

Выраженность типов восприятия эмоций у дошкольников (% случаев)

Тип восприятия	4-5 лет	6-7 лет
Довербальный	20	-
Диффузно-аморфный	50	-
Диффузно-локальный	27	-
Аналитический	3	27
Синтетический	-	33
Аналитико-синтетический	-	40

Диффузно-аморфный тип. Дети называют эмоцию, но воспринимают ее поверхностно, нечетко («веселый», «посмотрел и узнал, что он грустит»). Составляющие элементы эталона эмоции еще не дифференцированы.

Диффузно-локальный тип. Воспринимая выражение эмоции глобально и поверхностно, дети начинают выделять отдельный, часто единичный элемент экспрессии (в большинстве случаев — глаза).

Аналитический тип. Эмоция опознается благодаря выделению элементов экспрессии. В подавляющем числе случаев дети опираются на выражение лица, а не позы.

Синтетический тип. Это уже не глобальное и поверхностное восприятие эмоций, а целостное, обобщенное («злая она, потому что вся злая»).

Аналитико-синтетический тип. Дети выделяют элементы экспрессии и обобщают их («она веселая, у нее все лицо такое — глаза веселые и рот»).

Представленность этих типов восприятия эмоций в группах детей разного возраста не одинаковая (табл. 16.3).

Как отмечает А. М. Щетинина, тип восприятия экспрессии зависит не только от возраста детей и накопленного ими опыта, но и от модальности эмоции. Опознание страха и удивления осуществляется детьми 4-5 лет преимущественно по довербальному типу восприятия. Радость и грусть опознаются по диффузно-аморфному типу 4-5-летними детьми и по аналитико-синтетическому — детьми 6-7 лет. При опознании гнева детьми 4-5 лет ведущим становится диффузно-локальный тип, а детьми 6-7 лет — аналитический.

Нужно отметить, что восприятие эмоциональных состояний детьми 4-5 лет происходило во многих случаях только после подсказки экспериментатором конкретной ситуации, породившей данную эмоцию. Собственный эмоциональный отклик (эмпатия) проявлялся детьми как 4-5 лет, так и 6-7 лет чаще всего при восприятии эмоций гнева, грусти и страха.

Для большей части детей 5-6 лет становится доступным определение эмоций другого человека по его речи (Манеров, 1993). Задержка в развитии этого умения происходит у детей из неблагополучных семей, когда у ребенка формируются стабильные отрицательные эмоциональные переживания (тревога, чувство неполноценности). Очевидно, это приводит к снижению контактов в общении и, как следствие, к недостаточному опыту в восприятии эмоций других. У этих детей недостаточно развита и эмпатия.

В преддошкольном возрасте (по данным Л. Небжидовского [Niebrzydowski, 1983], в 6-7 лет) завязываются *дружеские отношения* между детьми, хотя ясного понимания дружбы еще нет; понятия доверительных отношений и взаимности для детей этого возраста слишком сложны. Тем не менее с друзьями и чужими людьми дошкольники ведут себя по-разному, а некоторые 4- и 5-летние дети способны поддерживать тесные, основанные на взаимной заботе отношения в течение долгого времени. Они еще не способны выразить словами, что такое дружба, но придерживаются правил, соответствующих дружеским взаимоотношениям (Gottman, 1983).

Эмоциональные нарушения у детей дошкольного возраста. Г. М. Бреслав (1990) к эмоциональным нарушениям в дошкольном возрасте относит: 1) отсутствие эмоциональной децентрации — ребенок не способен сопереживать ни в реальной ситуации, ни при прослушивании литературных произведений; 2) отсутствие эмоциональной синтонии — ребенок не способен откликаться на эмоциональное состояние другого человека, прежде всего близкого или симпатичного; 3) отсутствие специфического феномена эмоциональной саморегуляции — ребенок не испытывает вины, связанной с новым этапом самосознания («Это я сделал») и способностью эмоционально возвращаться в прошлое.

Г. Е. Сухарева (1959), В. В. Ковалев (1995) и другие авторы отмечают наличие у детей-неврастеников дошкольного возраста такого эмоционального нарушения, как повышенная аффективная возбудимость. У ребенка быстро возникает состояние гнева по незначительным поводам, после аффективной разрядки он может плакать, испытывать чувство вины.

Ю. М. Миланич (1997) разделяет детей с эмоциональными нарушениями на три группы. В первую входят дети с выраженными внутриличностными конфликтами. Родителями и педагогами у этих детей отмечаются тревожность, необоснованные страхи, частые колебания настроения. Вторую группу составляют дети с межличностными конфликтами. Эти дети отличаются повышенной эмоциональной возбудимостью, раздражительностью, агрессивностью. Третью группу составляют дети как с внутриличностными, так и с межличностными конфликтами. Для них характерны эмоциональная неустойчивость, раздражительность, агрессивность, с одной стороны, и обидчивость, тревожность, мнительность и страхи — с другой стороны.

В первой группе преобладают девочки, во второй и третьей — мальчики. С возрастом (от 4,5 до 6-7 лет) количество детей, относящихся к первой и третьей группам, повышается, а относящихся ко второй группе — уменьшается.

Из всего массива обнаруженных эмоциональных нарушений Ю. М. Миланич выделяет три группы:

1) острые эмоциональные реакции, окрашивающие конкретные конфликтные для ребенка ситуации: агрессивные, истерические, протестные реакции, а также реакции страха и чрезмерной обиды;

2) напряженные эмоциональные состояния — более стабильные во времени надситуативные негативные переживания: мрачность, тревожность, подавленное настроение, боязливость, робость;

3) нарушения динамики эмоциональных состояний: аффективная взрывчатость и лабильность (быстрые переходы от положительных эмоций к отрицательным и наоборот).

Автор понимает условность данной классификации и отмечает, что в картине эмоционального неблагополучия дошкольника выделенные нарушения могут сочетаться и взаимообусловливать друг друга.

16.5. Эмоциональная сфера младших школьников

Поступление в школу изменяет эмоциональную сферу ребенка в связи с расширением содержания деятельности и увеличением количества эмоциогенных объектов. Те раздражители, которые вызывали эмоциональные реакции у дошкольников, у школьников младших классов уже не действуют. Хотя младший школьник бурно реагирует на задевающие его события, у него появляется способность подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции (Божович, 1968; Якобсон, 1966). Вследствие этого наблюдается отрыв экспрессии от переживаемой эмоции как в ту, так и в другую сторону: он может как не обнаруживать имеющуюся эмоцию, так и изображать эмоцию, которую он не переживает.

Д. И. Фельдштейн (1988) отмечает, что детей 10-11 лет отличает весьма своеобразное отношение к себе: около 34 % мальчиков и 26 % девочек относятся к себе полностью отрицательно. Остальные 70 % детей отмечают у себя и положительные черты, однако отрицательные черты все равно перевешивают. Таким образом, характеристикам детей этого возраста присущ отрицательный эмоциональный фон.

Итак, эмоциональная сфера младших школьников характеризуется:

1) легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;
2) непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний — радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
3) готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности страх ребенок переживает как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;
4) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам;
5) эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;
6) свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются; мимика других воспринимается часто неверно, так же как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников; исключение составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления, которые они могут выразить вербально, называя пять синонимичных слов, обозначающих эти эмоции (Закаблук, 1985, 1986).

Школьники младших классов, как показано Т. Б. Пискаревой (1998), легче понимают эмоции, возникающие в знакомых им жизненных ситуациях, но затрудняются облечь эмоциональные переживания в слова. Лучше различаются положительные эмоции, чем отрицательные. Им трудно отличить страх от удивления. Неопознанной оказалась эмоция вины.

В отличие от дошкольников, которые предпочитают воспринимать только веселые и радостные картины, у младших школьников возникает способность к сопереживанию при восприятии тягостных сцен и драматических конфликтов (Благонадежина, 1968).

В младшем школьном возрасте особенно ярко видна социализация эмоциональной сферы. К третьему классу у школьников проявляется восторженное отношение к героям, выдающимся спортсменам. В этом возрасте начинают формироваться любовь к Родине, чувство национальной гордости, формируется привязанность к товарищам.

Р. Селман (Selman, 1981), используя методику обсуждения детьми рассказов о взаимоотношениях друзей, описывает четыре стадии развития дружбы у школьников 7-12 лет, исходя из созданной им когнитивной ее модели. На первой стадии (до 7 лет) дружба основана на соображениях физического или географического порядка и носит эгоцентрический характер: друг — это просто партнер в играх, тот, кто живет рядом, ходит в ту же школу или имеет интересные игрушки. О понимании интересов друга речи пока нет.

На второй стадии (от 7 до 9 лет) дети начинают проникаться идеей взаимности и сознавать чувства другого. Для установления дружеских отношений важна субъективная оценка поступков другого.

На третьей стадии (от 9 до 11 лет) дружба основана на взаимопомощи. Впервые появляется понятие обязательства друг перед другом. Узы дружбы очень сильны, пока сохраняются, но они, как правило, не долговечны.

На четвертой стадии (11-12 лет), проявляемой, по данным Селмана, довольно редко, дружба понимается как длительные, устойчивые отношения, основанные на обязательности и взаимном доверии.

Некоторые авторы критикуют эту модель развития дружбы. Так, Т. Риццо и В. Корсаро (Rizzo, Corsaro, 1988) отмечают, что дети имеют о дружбе гораздо более полное представление, чем могут о ней рассказать. Т. Берндт (Berndt, 1983) указывает на то, что реальная дружба характеризуется довольно сложными и динамичными отношениями. В одно время может проявляться взаимозависимость, обоюдное доверие, а в другое — независимость, соперничество и даже конфликт.

Чаще всего детская дружба прерывается: друзья могут перейти в другую школу или уехать из города. Тогда оба испытывают чувство настоящей потери, чувство горя, пока не находят новых друзей. Иногда дружба прерывается из-за появления новых интересов, вследствие чего дети обращаются к новым партнерам, могущим удовлетворить их потребности (Rubin, 1980).

Друзья есть не у всех детей. В таком случае возникает опасность столкнуться с проблемами социальной адаптации таких детей. Некоторые исследования говорят о том, что наличие даже единственного близкого друга помогает ребенку преодолеть негативное влияние одиночества и неприязни со стороны других детей.

16.6. Эмоциональная сфера подростков

Эмоции подростков в значительной мере связаны с общением. Поэтому личностно-значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций. При этом, как отмечает В. Н. Куницына (1973), недостаток опыта переживания эмоций в новой ведущей деятельности (учебе) и опыта общения приводят к тому, что подросток в основание своего эмоционального эталона кладет не общее, повторяющееся в разных людях, а индивидуальные особенности конкретного подразумеваемого человека. Сохраняется у подростков и отрицательное отношение к себе. В результате для школьников этого возраста характерна предрасположенность к отрицательным эмоциям и рассогласованность в мотивационной сфере.

У подростков по сравнению со школьниками младших классов улучшается вербальное обозначение базовых эмоций страха и радости. Длина словаря синонимов, обозначающих эти эмоции, увеличивается до шести-семи слов (А. Г. Закаблук). Начиная с подросткового возраста знания об эмоциях становятся все более опосредованными отношениями к этим эмоциям (К. Изард, В. Н. Куницына, В. А. Лабунская).

Для эмоциональной сферы подростков характерны:

1) очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам;
2) большая устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками; в частности, подростки долго не забывают обиды;
3) повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющая в тревожности (В. Н. Кисловская, 1972 установила, что самая высокая тревожность наблюдается в подростковом возрасте); повышение тревожности в старшем подростковом возрасте связано с появлением интимно-личностных отношений с человеком, вызывающим различные эмоции, в том числе в связи со страхом показаться смешным;
4) противоречивость чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин осуждения; обладая высокоразвитым чувством собственного достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и понимают, что плакать стыдно;
5) возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая появляется у них в результате роста их самосознания;
6) сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение взрослых или учителя; часто появляется страх быть отверженным группой;
7) предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, как у младших школьников, а общность интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более избирательна и интимна, более длительна; под влиянием дружбы изменяются и подростки, правда, не всегда в положительную сторону; распространена групповая дружба;
8) проявление гражданского чувства патриотизма.

16.7. Эмоциональная сфера старшеклассников (юношей)

Основной содержательной характеристикой эмоций и чувств в юношеском возрасте является будущее. Доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего, «которое должно принести счастье» (Якобсон, 1966).

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

1) многообразием переживаемых чувств, особенно нравственных и общественно-политических;
2) большей, чем у учащихся средних классов, устойчивостью эмоций и чувств;
3) способностью к сопереживанию, т. е. способностью откликаться на чувства других, близких им людей;
4) развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности. Развивается эстетическая восприимчивость к мягким, нежным, спокойным лирическим объектам. Это, в свою очередь, помогает старшеклассникам освободиться от вульгарных привычек, непривлекательных манер, способствует развитию чуткости, отзывчивости, мягкости, сдержанности. Эстетические чувства у старшеклассников более сложны, чем у учащихся средних классов. Но, с другой стороны, они могут подменяться оригинальничаньем, незрелыми и неправильными эстетическими представлениями;
5) большей устойчивостью и глубиной дружбы; друзей выбирают, исходя из общих интересов и занятий, равенства отношений, преданности и обязательств; дружба, в основном, прерывается из-за предательства (Hartup, 1989);
6) появлением чувства любви; юношеская любовь, как правило, чиста, непосредственна, богата разнообразными переживаниями, носит оттенок нежности, мечтательности, лиричности и искренности.

В большинстве случаев возникающее чувство любви вызывает у юношей и девушек стремление преодолеть свои недостатки, выработать положительные качества личности, развиться физически, чтобы привлечь внимание объекта своего чувства; любовь воспитывает благородные чувства и стремления.

16.8. Возрастные изменения различных проявлений эмоциональности

Возрастная динамика склонности к проявлению базовых эмоций. Данные, полученные М. С. Пономаревой (Ильин, Пономарева, 2001) на школьниках с 1-го по 11-йкласс, показывают, что во всех возрастных группах склонность к проявлению радости явно преобладает над склонностью к проявлению гнева, страха и печали (рис. 16.2). Склонность к гневу выражена несколько больше, чем склонность к страху и печали, а склонность к печали выражена меньше всего.

Для трех эмоций (радости, гнева и печали) динамика их изменения с возрастом практически одинаковая, а именно, наблюдается более выраженное их проявление в

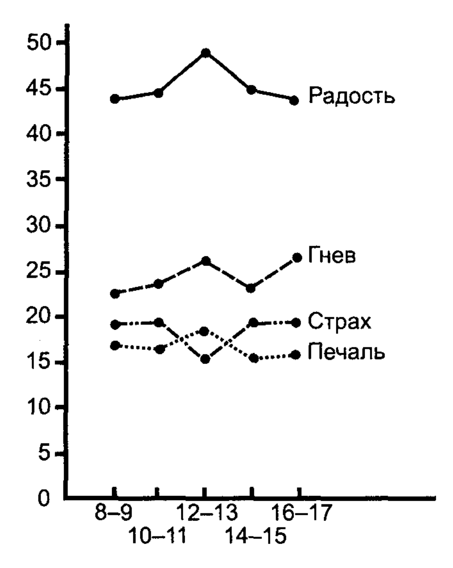


Рис. 16.2. Возрастная динамика выраженности склонности к проявлению базовых эмоций

По вертикали — выраженность склонности, баллы; по горизонтали — возраст, годы

12-13 лет, т. е. в период полового созревания. Противоположная тенденция в этот же период наблюдается в отношении страха: его выраженность уменьшается. Это совпадает с данными Н. Д. Скрябина (19746), выявившего, что наибольшее число смелых школьников приходится именно на период полового созревания.

Возрастная динамика эмоциональных свойств личности. П. А. Ковалев (1996) изучил изменение с возрастом (с 5-го по 11-й класс) самооценку трех эмоциональных свойств личности: вспыльчивости (эмоциональной возбудимости), обидчивости и мстительности. Почти во всех возрастных группах выше всего школьники оценили у себя вспыльчивость, затем обидчивость и ниже всего — мстительность (рис. 16.3).

Самооценка вспыльчивости выше всего была у школьников 13 лет, обидчивости — у школьников 12 лет, а мстительности — у школьников 14-15 лет.

* * *

Подводя итог возрастных изменений эмоциональной сферы, можно отметить следующие моменты:

1) увеличение количества эмоциогенных объектов, особенно имеющих социальный характер;
2) возрастание дифференцированности эмоциональных переживаний;
3) возникновение эмоциональных переживаний не только по поводу настоящего, но и по поводу будущего;
4) появление способности отрывать экспрессивные средства от переживаний;
5) увеличение способности понимания эмоций других людей.
6) переход эмоциогенных реакций от импульсивности к произвольности.

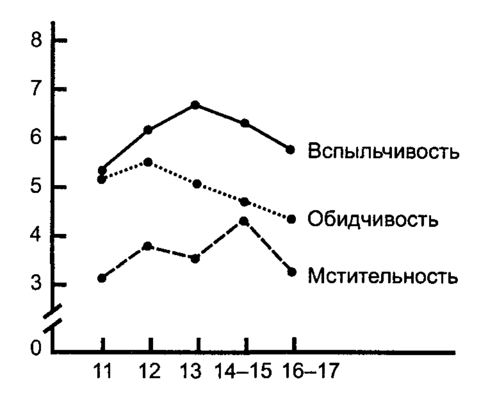


Рис. 16.3. Возрастная динамика эмоциональных свойств личности

По вертикали — выраженность свойств, баллы; по горизонтали — возраст, годы

16.9. Особенности эмоциональной сферы лиц пожилого возраста

Этот вопрос рассмотрен в книге Т. А. Немчина (1987) и обзорной статье М. В. Ермолаевой (1999), краткое переложение которых дается ниже.

Т. А. Немчин общие изменения в эмоциональной сфере пожилого человека характеризует следующими признаками: изменение динамичности эмоциональных состояний, выражающееся либо в инертности, либо в лабильности эмоций; возрастание роли и места, занимаемого отрицательными эмоциями; высокая устойчивость высших эмоций, в том числе эмоций, связанных с индивидуальным творчеством. В пожилом возрасте значительно уменьшается контроль за проявлением эмоций (смех, радость, печаль). Нередко наблюдается и противоположное явление — эмоциональная черствость, снижение эмпатийности.

К частным признакам эмоциональной сферы у пожилых людей Т. А. Немчин относит устойчивое преобладание той или иной модальности переживаний: тревоги, грусти, раздраженного недовольства. Однако имеется большая категория лиц, у которой до глубокой старости сохраняются оптимистическое настроение, бодрость духа.

Многие особенности эмоциональной сферы лиц пожилого возраста обусловлены изменением их социальной роли в обществе в связи с уходом на пенсию, с необходимостью адаптации к новым условиям жизни. У одних это вызывает появление негативных эмоциональных переживаний, у других — позитивных, когда человек радуется тому, что наконец-то он может свободно распоряжаться своим временем и посвятить себя делам, которые его интересуют. Люди, не желавшие выходить на пенсию, первое время чувствуют неудовлетворение, испытывают горечь и раздражение. Однако через некоторое время они приходят в себя и их отношение к своему новому положению становится таким же, как и у людей, стремившихся выйти на пенсию (Levy, 1978).

Знак эмоциональных переживаний в значительной мере определяется выбираемой пенсионером стратегии своего приспособления к новой жизни — сохранения себя как личности с социальными связями с обществом или как индивида, замыкающегося в рамках своей семьи и самого себя. Многое зависит и от оценки человеком своего жизненного пути. Как отмечает Э. Эриксон (1996), если человек убежден, что жизнь его состоялась, то он уравновешен и спокойно смотрит в будущее, но если жизнь оценивается как прожитая зря, то человека настигает чувство бессилия что-либо исправить, увеличивается отчаяние и страх смерти.

У пожилых людей часто возникают дружеские, любящие отношения с внуками, отчего последние являются для первых одной из самых больших радостей (Cherlin, Furstenberg, 1986).

Изменения эмоциональной сферы связаны как с физическим, так и психическим состоянием человека. Неспособность пожилого человека что-либо сделать для других вызывает у него чувство зависти и вины, которое впоследствии прорастает равнодушием к окружающим (Смит, 1995), безучастным отношением к своему настоящему и будущему (Милентьев и др., 1996), к снижению эмоционального контроля (старики получают бóльшое удовольствие от рассказов о своих болезнях, не замечая, что становятся назойливыми). В то же время у них возрастает обидчивость (Альперович, 1997). Безразличие стариков расценивается геронтологами и психиатрами как способ защиты от сильных переживаний (в том числе — и положительных), которые могут сократить годы жизни. В частности, возникающая *старческая депрессия,* проявляющаяся в ослаблении эмоционального тонуса, замедлении эмоциональной живости, отставленности аффективных реакций, обедненности мимики, связана с тем, что, не видя ничего хорошего в будущем, пожилые люди перестают связывать с ним свои планы и тем самым страхуют себя от возможных разочарований. Показано, например, что тенденция к необоснованному оптимизму оказывает негативное влияние на продолжительность жизни в старости (Kalish, 1979).

Для лиц пожилого возраста характерна *хроническая озабоченность,* которая может рассматриваться как слабо выраженная тревога. Старики озабочены своим здоровьем, будущим своих детей и внуков, политическим и экономическим положением страны (Альперович, 1997; Шахматов, 1996).

С другой стороны, у пожилых возникает *чувство одиночества.* Понимая, что их поведение часто бывает неадекватным, они отказываются от общения, все больше уходят в себя. Когда переживание одиночества приобретает у них устойчивый характер, они начинают винить в этом себя, что увеличивает риск глубокой депрессии (Пепло и др., 1989). Переживание одиночества перерастает со временем в ощущение необъяснимого страха, сильного беспокойства, отчаяния. Социальные контакты, которые пожилые люди сами не могут регламентировать, не приносят им удовлетворения, но порождают неприятное ощущение зависимости (Рук, Пепло, 1989). Последнее переживается особенно остро. Ощущение беспомощности, зависимости является тем фактором, который позволяет пожилым людям оценивать этот возраст как несчастье и позор.

Пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые (Kastenbaum, 1986), многие из них думают о смерти часто, но с поразительным спокойствием. Только 10 % пожилых в одном из опросов ответили, что боятся умереть (Jeffers, Verwoerdt, 1977). Больше всего мысли о смерти беспокоят тех пожилых, кто имеет планы на будущее.

16.10. Половые различия в эмоциональной сфере

Е. Маккоби и К. Джеклин (Е. Maccoby, С. Jacklin, 1974) на основе анализа ряда экспериментальных исследований пришли к выводу, что в первые годы жизни нет различий в частоте и продолжительности отрицательных эмоциональных реакций у мальчиков и девочек, но с возрастом их частота и интенсивность у мальчиков возрастают, а у девочек — убывают. Это они объясняют тем, что девочки, имея те же агрессивные тенденции, что и мальчики, боятся проявить их из-за наказания, в то время как к агрессии мальчиков окружающие относятся более благосклонно.

К. Хорни (1993) пишет, что в соответствии с разделением социальных ролей сформировался определенный взгляд на женщин как на инфантильные создания, живущие эмоциями. По этому поводу еще К. Батюшков писал: «Любить или ненавидеть! — им (женщинам. — *Е.И.)* надобна беспрестанная пища для чувств»[1]. Это находит подтверждение и в некоторых исследованиях. Так, В. А. Чикер и др. (1998) выявили, что для девочек старших классов социальная среда оказывается более насыщенной эмоциональными событиями, имеющими стрессогенное значение, чем для мальчиков. Л. В. Куликов (1997) отмечает, что у женщин эмоциональная сфера дифференцированнее и сложнее, чем у мужчин.

Действительно, во многих исследованиях выявлены отчетливые различия в эмоциональной сфере лиц мужского и женского пола. Правда, до сих пор не ясно, являются ли хотя бы некоторые из них врожденными или все эти особенности приобретаются в процессе специфичного воспитания мальчиков и девочек.

Различия в эмоциональной сфере мужчин и женщин многие психологи связывают именно с особенностями воспитания тех и других. Р. Сальваггио (1996) отмечает, что у женщин весьма желательны эмоциональная зависимость от противоположного пола, погруженность в «любовь» при запрете на открытое выражение чувств, проявление агрессии. Это создает у женщин мазохистскую установку. В то же время для мужчин все это достойно насмешек и позора. Согласно К. Юнгу, у мужчины в процессе его воспитания чувствования подавляются, в то время как у девочек они доминируют.

Различия по тревожности. У младших школьников, по данным Л. П. Баданиной (1996), наблюдаются различия между мальчиками и девочками по ряду эмоциональных состояний. Показатели тревожности у мальчиков ниже, чем у девочек. Автор связывает это с тем, что девочки с большей осознанностью воспринимают роль школьника. Мальчики и девочки также различаются по доминирующим причинам тревожности (автор называет их видами тревожности). У девочек школьная тревожность доминирует в 7-9 лет, а в 10 лет уступает свое место самооценочной тревожности. У девочек младших классов на фоне меньшего, чем у мальчиков, количества невротических реакций наиболее часто отмечается неустойчивость настроения, капризность, плаксивость, грусть, тоска, застенчивость, боязливость, подверженность страхам, повышенная обидчивость. У мальчиков семи лет доминирует межличностная тревожность, школьная тревожность преобладает в 8-9-летнем возрасте. При этом у мальчиков уже в 9 лет показатели самооценочной тревожности начинают сравнивать-

---

[1] *Батюшков К.* Сочинения. — Архангельск, 1979 — С. 329.

ся с показателями школьной тревожности. На фоне большего количества невротических реакций у мальчиков младших классов наблюдается агрессивность, драчливость, гиперактивность.

А. М. Прихожан (2000) отмечает, что различия между мальчиками и девочками по тревожности имеются лишь в 12-летнем возрасте. В старшем подростковом возрасте (14-15 лет) различия между ними не обнаруживаются, а в возрасте 16-17 лет снова более тревожными оказываются девочки.

Факт большей тревожности и нейротизма лиц женского пола по сравнению с лицами мужского пола выявлен во многих исследованиях. В. Д. Кузакова (1975), например, выявила у здоровых мужчин высокую тревожность в 14 % случаев, а у женщин — в 21 % случаев. Те же соотношения оказались и у тугоухих (соответственно 26 % и 43 %).*И лишь у глухих количество лиц с высокой тревожностью у мужчин и женщин оказалось примерно одинаковым (39 % и 35 %). Различия между лицами разного пола по высокой тревожности выявлены в моем исследовании и на школьниках старших классов (рис. 16.4 и 16.5).

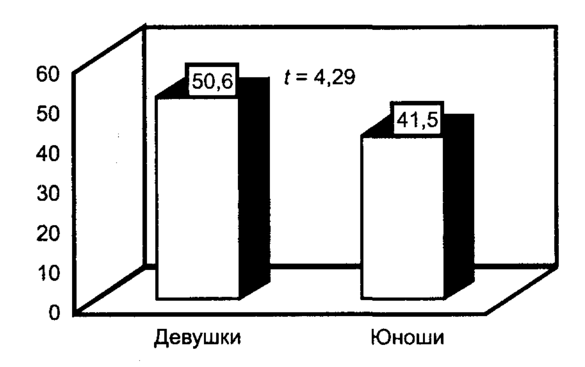


Рис. 16.4. Половые различия по личностной тревожности

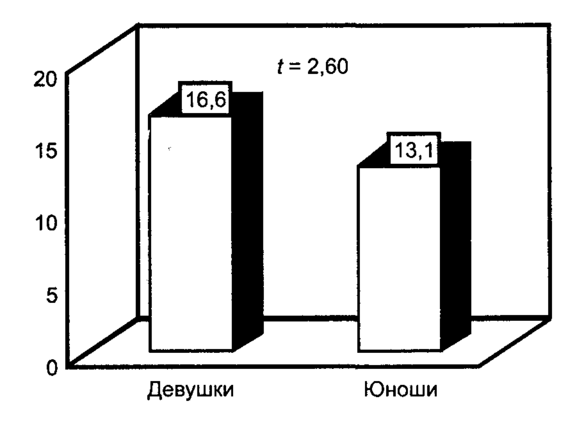


Рис. 16.5. Половые различия по нейротизму

Обследование моими сотрудниками нескольких сотен спортсменов высокого класса показало, что у женщин, выступающих в игровых видах спорта, высокий нейротизм встречается значительно чаще, чем у мужчин — представителей тех же видов спорта (соответственно в 34 % и 12 %). Низкий же нейротизм чаще встречается у мужчин-спортсменов, чем у женщин-спортсменок (соответственно в 34 % и 13 %).

Различия в склонности к переживанию базовых эмоций. Л. В. Куликовым выявлены значимые половые различия в самооценке печали, тревоги и вины. Сравнение склонности к переживанию базовых эмоций у школьников и школьниц разного возраста, проведенное М. С. Пономаревой, показало, что у девочек и девушек во всех возрастных группах склонность к страху выражена значительно больше, чем у мальчиков и юношей (рис. 16.6).

Интересная возрастная динамика выявлена М. С. Пономаревой (Ильин, Пономарева, 2001) в отношении склонности к переживанию гнева и печали. Чем младше школьники, тем склонность к переживанию этих эмоций больше выражена у лиц мужского пола, и чем старше школьники, тем больше выражены эти склонности у лиц женского пола (рис. 16.7).

Склонность к радости не обнаружила четкой возрастной динамики: в 8-9, 12-13 и 16-17 лет она выражена у мальчиков и девочек одинаково, а в возрасте 10-11 и 14-15 лет она выражена больше у девочек.

Как показано К. Н. Сухановой (2001), мужчины чаще сдерживают проявление эмоций, чем женщины (60% против 40%), и больше нуждаются в эмоциональном участии (100 % и 60 %). При этом представители сильного пола чаще игнорируют эмоциональные проблемы (80 % против 30 %). Женщины чаще сохраняют эмоциональную безучастность в отношениях (60 % против 40 %). Автор приходит к выводу, что у мужчин эмоциональные проблемы маскируются или даже отрицаются на уровне самооценки.

Различия в эмоциональных отношениях к другим. Среди дружащих девочек отношения более доверительные, чем среди мальчиков (Rubin, 1983). У девочек стремление к близким дружеским отношениям с противоположным полом завязываются раньше, чем у юношей (Sharabany, Gershony, Hoffman, 1981).

Различия в свойствах эмоциональности. В литературе отмечается большая эмоциональная чувствительность и эмоциональная нестабильность женщин. Изучение этого вопроса В. Г. Пинигиным на школьниках и студентах с помощью оценок собственных жизненных проявлений выявило, что лица женского пола явно превосходят лиц мужского пола во всех возрастных группах по эмоциональной возбудимости (это соответствует приведенным ниже данным П. А. Ковалева о большей вспыльчивости лиц женского пола), в меньшей степени — по интенсивности, еще в меньшей степени — по длительности сохранения эмоций и эмоциональной устойчивости (рис. 16.8).

Различия в эмоциональных свойствах и типах личности. Лица женского пола уделяют значительное большее внимание эмоциональным аспектам межличностных отношений и своим переживаниям. Считается, что они более эмпатичны. Однако авторы, изучавшие этот вопрос на детях 10-12 лет (Eisenberg, 1989; Eisenberget al., 1987), полагают, что это происходит потому, что девочки морально созревают раньше, чем мальчики.

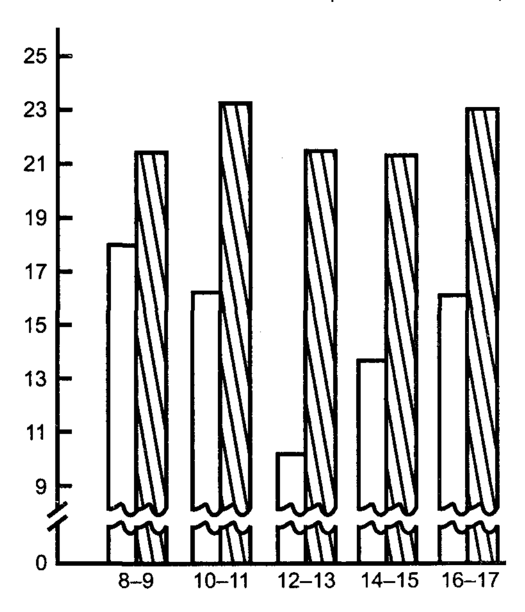


Рис. 16.6. Склонность к переживанию страха у лиц мужского и женского пола

По вертикали — выраженность склонности, баллы; по горизонтали — возраст, годы

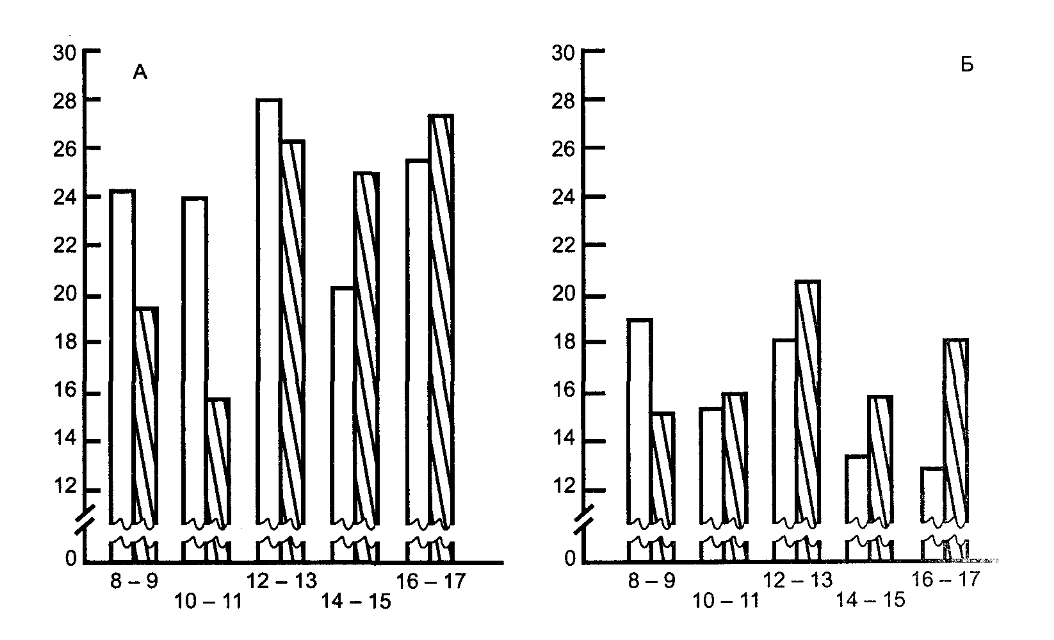


Рис. 16.7. Склонность к переживанию гнева и печали у лиц мужского и женского пола

А — склонность к гневу, Б — склонность к печали. Остальные обозначения, те же, что и на рис. 16.5

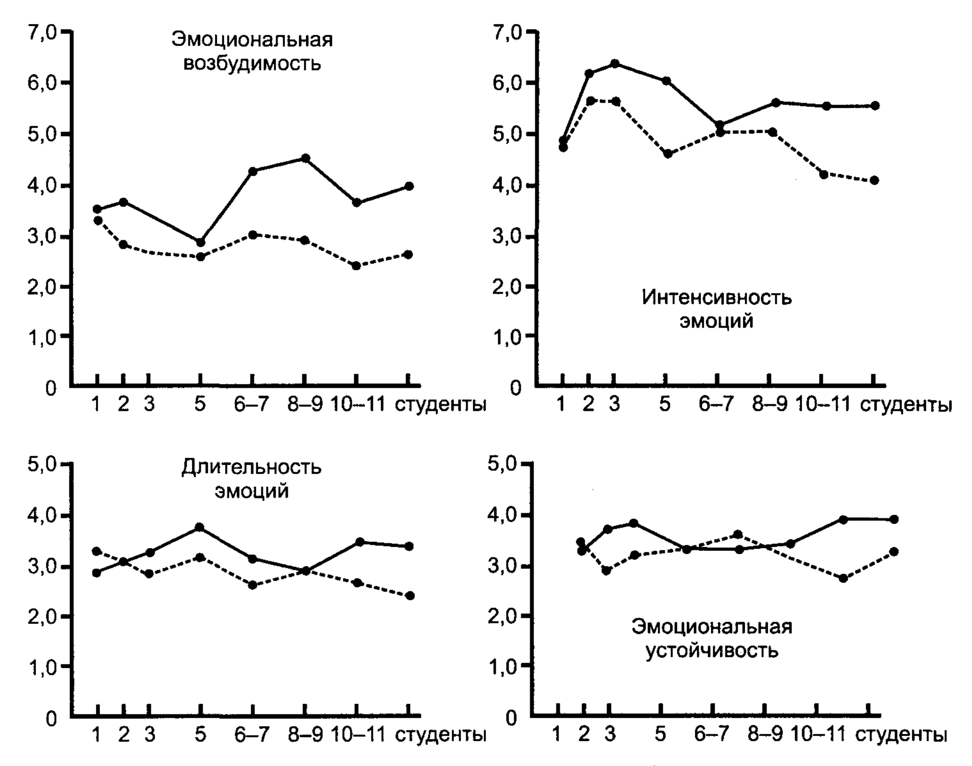


Рис. 16.8. Различия в свойствах эмоциональности у лиц женского и мужского пола (сплошная линия — женский пол, пунктирная линия — мужской пол)

По данным П. А. Ковалева (1996), у лиц женского пола больше выражена вспыльчивость (эмоциональная возбудимость) (см. рис. 8.2).

В отношении обидчивости существенных половых различий, по данным Ковалева, не выявлено, а оценки собственной мстительности у лиц мужского пола были выше, чем у лиц женского пола (что видно на рис. 14.3, приведенном раньше).

По данным А. А. Плоткина, как у мужчин, так и у женщин распространен эмоциональный тип, когда доминирует радость при равенстве страха и гнева. Кроме того, у мужчин наиболее распространенной является структура, в которой гнев и радость преобладают над страхом, а у женщин наиболее распространенной является структура эмоциональности, в которой доминируют радость и страх. Эти данные согласуются с имеющимися в литературе данными о большей выраженности у мужчин прямой физической и вербальной агрессии (Ковалев, 1996, и др.). Одинаковую предрасположенность женщин к гневу и страху можно объяснить с позиций К. Изарда (1980), полагающего, что склонность к страху может уравновешивать предрасположенность к гневу, удерживая индивидов от агрессивных поступков и конфликтов, или переводя их в более «мягкие» формы (например, в косвенную вербальную агрессию, которая, по данным П. А. Ковалева, преобладает именно у женщин). С другой стороны, гнев может служить защитой от страха, давать психологическую компенсацию и разрядку, повышая чувство уверенности в себе (Шибутани, 1969; Эберлейн, 1981).

В зарубежных исследованиях эмоциональные особенности женщин связывают с их социальным положением в обществе и рассматривают их в двух плоскостях: как вину семейных работающих женщин и как страх женщин перед успехом.

Вина у семейных работающих женщин[1] стала объектом пристального внимания западных психологов. Она является следствием внутриличностного конфликта, когда женщина стремится соответствовать и роли хранительницы семейного очага и роли хорошего профессионала. Эти две роли предъявляют к женщинам противоречивые требования, и часто женщинам просто не хватает физических и психических ресурсов, чтобы хорошо исполнять и ту и другую роль. Понимая это, женщина начинает переживать вину перед детьми, мужем, перед начальством на работе (Виткин, 1996; Berg, 1986; Barling, 1990), что может вылиться в психосоматические симптомы.

Чувство вины перед детьми (очевидно, особенно остро переживаемое, когда женщина после рождения ребенка возвращается на работу и как бы покидает его) продуцирует определенные паттерны поведения с ними, в частности — сверхкомпенсационное поведение, которое Л. Хоффманом было названо «подавляющей любовью». Сверхкомпенсация принимает разные формы. В одном случае, мать, придя вечером с работы, пытается компенсировать ребенку весь день своего отсутствия плотным общением и заботой, выполнением всех его желаний, не давая возможности ему расслабиться. Вечером большинство детей после такой материнской опеки становятся психически «издерганными».

Другие формы — покупка ребенку большого количества игрушек, особенно если мать была в командировке или задержалась с работы. Б. Берг называет такое поведение «поведением для себя», так как игрушки нужны не столько ребенку, сколько матери, пытающейся загладить таким путем свою вину. Все это приводит в конечном итоге к неправильному воспитанию ребенка, к развитию у него несамостоятельности, тревожности и другим личностным искажениям.

Считается, что переживание вины делает женщину как мать менее эффективной. Ребенок, поняв, что мать испытывает перед ним вину, начнет манипулировать ею, специально вызывать у матери это эмоциональное переживание. Это, в свою очередь, может вызвать у матери гнев и даже ненависть к ребенку. К. Борман и др. (Borman et al, 1984) утверждают, что когда женщина винит себя за то, что она недостаточно хорошо справляется со своими материнскими обязанностями, ее общение с ребенком очень часто сопровождается многочисленными вспышками «беспричинного» гнева.

В отношениях с супругом чувство вины у работающей женщины может проявляться в отказе от помощи мужа в домашних делах. Женщина преднамеренно не просит мужа о помощи, чтобы «не разочаровать» его как хозяйка дома. Кроме того, женщина, испытывая вину перед детьми и мужем, подсознательно стремится отказаться от карьеры на работе, тем более, что культурные традиции не одобряют жен, добившихся большего успеха по сравнению со своими мужьями. Этот феномен получил название «конфликт боязни успеха».

Наконец, чувство вины перед семьей заставляет женщину меньше внимания обращать и на себя, так как другие (дети и муж) остаются без ее внимания.

Страх женщин перед успехом. Ученица Дж. АткинсонаМ. Хорнер (Horner, 1968) ввела в двухфакторную модель своего учителя (мотивацию достижения успеха —

[1] При изложении этого вопроса использована статья О. А. Гаврилицы (1998).

избегания неудачи) третий фактор — мотивацию *избегания успеха.* По ее представлениям, успех вызывает у женщин тревогу, так как ассоциируется с нежелательными последствиями — утратой женственности, потерей значимых отношений с социальным окружением. Успех в профессиональной сфере и в сфере значимых отношений (семья, друзья) представляется для женщины взаимоисключающим. Поэтому, отдавая предпочтение значимым отношениям, она начинает бояться успеха в профессиональной деятельности.

Хорнер считала страх успеха изначально присущей женской природе особенностью, тормозящей достижения женщин в любой сфере деятельности. Другие психологи видели в появлении страха успеха влияние внешних факторов (Breedlove, Cicirelly, 1974; Bremer, Witting, 1980; Monahan et al, 1974). В пользу последней точки зрения свидетельствует тот факт, что в тех ситуациях, где достижения приемлемы с полоролевой точки зрения, страх достижения успеха у женщин не появляется. К. Бридлов и В. Цицирелли показали, что страх успеха у женщин, занятых в медицине (сфере, нетипичной для женщин Запада), выше, чем у учителей (в сфере, типичной для женского пола). То же получено при сравнении женщин-инженеров с медсестрами. Страх успеха достигал максимума, когда женщина находилась на вершине инженерной иерархии и имела много семейных обязанностей.

Показано также, что страх успеха проявляется у женщин в меньшей степени, если они не составляют большинство в смешанной по половому признаку группе (Kanter, 1977) или когда они работают в одиночестве.

Вопрос о страхе успеха стал привлекать внимание отечественных психологов только в последние годы (Турецкая, 1998).

Страх успеха возможен и у мужчин, когда род их деятельности не соответствует их тендерной роли (Yamauchi, 1989), а также в тех случаях, когда они не хотят вызвать зависть своих сослуживцев.

Глава 17

Патология и эмоции[1]

17.1. Причины эмоциональных расстройств

Во многих случаях причинами эмоциональных расстройств являются различные органические и психические заболевания, о которых будет сказано ниже. Однако эти причины носят индивидуальный характер. Есть, однако, причины, которые касаются целых слоев общества и даже нации. Такими причинами, как отмечают А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян (1999), являются специфические психологические факторы (табл. 17.1) и в частности, особые ценности и установки, поощряемые в социуме и культивируемые во многих семьях. Становясь достоянием индивидуального сознания, они создают психологическую предрасположенность к эмоциональным расстройствам, в том числе к переживанию отрицательных эмоций и депрессивным и тревожным состояниям.

Холмогорова и Гаранян приводят в своей статье многочисленные факты, подтверждающие это. Кросскультурные исследования депрессии показали, что число депрессивных нарушений выше в тех культурах, где особо значимы индивидуальные достижения и успехи и соответствие самым высоким стандартам и образцам (Eaton, Weil, 1955а, б; Parker, 1962; Ким, 1997). Особенно это характерно для США, где депрессия стала бичом американского общества, пропагандирующего культ успеха и благополучия. Недаром лозунгом американской семьи является «Быть на одном уровне с Джонсами».

По данным Комитета по психическому здоровью США, каждый десятый житель этой страны страдает или страдал тревожным расстройством в виде генерализованного тревожного расстройства, агарофобии, приступов паники или социальной фобии. Не менее 30 % людей, обращающихся за помощью к терапевтам, кардиологам, невропатологам и другим специалистам, страдают *соматоморфнымирасстройствами,* т. е. психическими расстройствами, замаскированными соматическими жалобами, не имеющими достаточной физической основы. У этих больных, как правило, значительно повышены показатели по шкалам депрессии и тревоги, но они их не осознают.

---

[1] При написании данной главы использовались следующие источники: Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под ред. С. Ю. Циркина. — СПб.: Питер, 2000; *Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. — М., 1996; *Хамская Е. Д., Батова Н. Я.* Мозг и эмоции: Нейропсихологическое исследование. — М., 1998.

Таблица 17.1

Многофакторная модель эмоциональных расстройств

Уровень исследования	Объекты исследования		
	Эмоциональные расстройства		
	депрессивные	тревожные	соматоморфные
Макросоциальный	**Социальные ценности и стереотипы, способствующие росту отрицательных эмоций и затрудняющие их переработку**		
	Культ успеха и достижения	Культ силы и конку-рентность	Культ рацио и сдержанность
Семейный	**Особенности семейной системы, способствующие индуцированию, фиксации и трудностям переработки отрицательных эмоций**		
	Закрытые семейные системы с симбиотическими связями		
	Высокие родительские требования и ожидания, высокий уровень критики	Недоверие к другим людям (вне семьи), изоляция, сверх-контроль	Игнорирование эмоций семейных отношений, запрет на их проявление
Межличностный	**Трудности в построении близких отношений с людьми и получении эмоциональной поддержки**		
	Высокие требования и ожидания от других людей	Негативные ожидания от других людей	Трудности самовыражения и понимания других
Личностный	**Личностные установки, способствующие негативному восприятию жизни, себя, других и затрудняющие самопонимание**		
	Перфекционизм	Скрытая враждебность	«Жизнь во сне» (алекситимия)
Когнитивный	**Когнитивные процессы, стимулирующие отрицательные эмоции и затрудняющие самопонимание**		
	Депрессивная триада	Тревожная триада	«Чувствовать опасность»
	Абсолютизация	Преувеличение	Отрицание
	Негативное селектирование, поляризация, сверхобобщение и т. д.		Операторное мышление

Окончание таблицы 17.1

Поведенческий и симптоматический	**Тяжелые эмоциональные состояния, неприятные физические ощущения и боли, социальная дезадаптация**		
	Пассивность, тоска и недовольство собой, чувство разочарованности в других	Поведение избегания, ощущение беспомощности, тревога, страх критического отношения к себе	Эмоции суммируются, переживаются на физиологическом уровне без психологических жалоб

Еще К. Хорни (1993б), создав социокультурную теорию неврозов, обратила внимание на ту социальную почву, которая способствует росту тревожных расстройств. Это глобальное противоречие между христианскими ценностями, проповедующими любовь и партнерские равные отношения, и реально существующей жесткой конкуренцией и культом силы. Результатом ценностного конфликта становятся вытеснение собственной агрессивности и перенос ее на других людей (враждебен и агрессивен не я, а те, кто меня окружают). Подавление собственной враждебности ведет, по мнению Хорни, к резкому росту тревоги из-за восприятия окружающего мира как опасного и себя как неспособного противостоять этой опасности вследствие запрета общества на агрессию, т. е. на активное противодействие опасности. Этому способствует и культ силы и рационализма, ведущий к запрету на переживание и выражение негативных эмоций. В результате происходит их постоянное накопление и психика работает по принципу «парового котла без клапана».

А. Б. Холмогорова и Н. Г. Гаранян с помощью разработанного ими опросника выясняли наличие установок на запрет четырех базовых эмоций у здоровых и больных мужчин и женщин. Полученные данные приведены в табл. 17.2.

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют, что больные отличаются по уровню запрета на различные эмоции. У первых запрет на отрицательные эмоции

Таблица 17.2

Установки на запрет эмоций в норме и патологии, %

Эмоция	Группа			
	здоровые		больные	
	женщины	мужчины	женщины	мужчины
Печаль	54	62	67	87,5
Гнев	74	57	88	75
Страх	40	60	82	71
Радость	44	48	71	37,5

выражен больше. В то же время видны культуральные различия при сравнении данных мужчин и женщин. У мужчин выше запрет на страх (образ мужественного человека), а у женщин — на гнев (образ мягкой женщины).

Как отмечают Холмогорова и Гаранян, «культ рационального отношения к жизни, негативная установка по отношению к эмоциям как явлению внутренней жизни человека находят выражение в современном эталоне супермена — непрошибаемого и как бы лишенного эмоций человека. В лучшем случае эмоции сбрасываются как в помойную яму на концертах панк-рока и дискотеках. Запрет на эмоции ведет к вытеснению их из сознания, а расплата за это — невозможность их психологической переработки и разрастание физиологического компонента в виде болей и неприятных ощущений различной локализации» (1999, с. 64).

17.2. Патологические изменения эмоциональных свойств личности

Аффективная возбудимость. Это склонность к чрезмерно легкому возникновению бурных эмоциональных вспышек, неадекватных вызвавшей их причине. Она проявляется в приступах гнева, ярости, запальчивости, которые сопровождаются двигательным возбуждением, необдуманными, подчас опасными действиями. Дети и подростки с аффективной возбудимостью капризны, обидчивы, конфликтны, часто чрезмерно подвижны, склонны к необузданным шалостям. Они много кричат, легко озлобляются; всякие запреты вызывают у них бурные реакции протеста со злобностью и агрессией. Аффективная возбудимость характерна для формирующейся психопатии, неврозов, патологически протекающего пубертатного криза, психопатоподобного варианта психоорганического синдрома, эпилепсии и астении. При формирующейся психопатии возбудимого типа и при эпилепсии аффективная возбудимость выступает в сочетании с преобладающим угрюмым настроением, жестокостью, злопамятностью, мстительностью.

Раздражительность является одной из форм проявления аффективной возбудимости. Это склонность к легкому возникновению чрезмерных отрицательных эмоциональных реакций, по своей выраженности не соответствующих силе раздражителя. Раздражительность может быть свойством патологической личности (например, при психопатии возбудимого, астенического, мозаичного типа) или в совокупности с другими симптомами является признаком астении различного генезиса (ранней резидуально-органической церебральной недостаточности, черепно-мозговой травмы, тяжелых соматических заболеваний). Раздражительность может быть и свойством дистимии.

Аффективная слабость характеризуется чрезмерной эмоциональной чувствительностью (гиперестезией) ко всем внешним раздражителям. Даже небольшие изменения ситуации или нечаянное слово вызывают у больного непреодолимые и некорригируемые бурные эмоциональные реакции: плач, рыдания, гнев и т. д. Аффективная слабость наиболее характерна для тяжелых форм органической церебральной патологии атеросклеротического и инфекционного происхождения. В детском возрасте она встречается в основном при выраженном астеническом состоянии после тяжелых инфекционных заболеваний.

Крайней степенью аффективной слабости является *аффективное недержание*. Оно свидетельствует о тяжелой органической церебральной патологии (ранние инсульты, тяжелые черепно-мозговые травмы, инфекционные заболевания головного мозга). В детском возрасте встречается редко.

Разновидностью аффективной слабости является *гневливость,* т. е. склонность к быстрому возникновению аффекта гнева, сопровождающегося речедвигательным возбуждением и разрушительно-агрессивным поведением. Она проявляется у больных с астеническими и церебрастеническими расстройствами, связанными с соматическими заболеваниями и резидуально-органическими поражениями центральной нервной системы. При эпилепсии и посттравматической энцефалопатии гневливость более продолжительна и сопровождается брутальным поведением.

Аффективная вязкость. При некоторых патологиях (эпилепсии, энцефалите) может наблюдаться аффективная вязкость (инертность, ригидность) в сочетании со склонностью к застреванию прежде всего на неприятных переживаниях. При эпилепсии аффективная вязкость сочетается с аффективной возбудимостью, склонностью к бурным неадекватным эмоциональным реакциям. В детском возрасте аффективная вязкость проявляется в чрезмерной обидчивости, фиксации на неприятностях, злопамятности, мстительности.

Патологическая злопамятность — связанное с психическими расстройствами (например, при эпилепсии) неадекватно длительное переживание субъектом травмировавшей его ситуации с представлениями о причинении мести ее источнику. Однако в отличие от мстительности такое переживание не обязательно реализуется в действии, но может сохраняться многие годы, порой всю жизнь, превращаясь иногда в сверхценную или навязчивую цель.

Аффективная истощаемость характеризуется кратковременностью ярких эмоциональных проявлений (гнева, злобы, горя, радости и т. п.), после которых наступают слабость и безразличие. Она характерна для людей с выраженной формой астенических состояний.

Садизм — патологическое эмоциональное свойство личности, выражающееся в переживании удовольствия от жестокости по отношению к другим людям. Диапазон садистских актов очень широк: от упреков и словесных оскорблений до жестокого избиения с нанесением тяжелых телесных повреждений. Возможно даже убийство из сладострастных побуждений.

Мазохизм — склонность к получению сексуального удовлетворения лишь при унижениях и физическом страдании (избиения, укусы и т. п.), причиняемых сексуальным партнером.

Садомазохизм — сочетание садизма и мазохизма.

17.3. Извращение эмоциональных реакций

Как отмечает В. В. Бойко, различные патологии приводят к многим видам извращения эмоциональных реакций (рис. 17.1).

Эмоциональная неадекватность. При ряде патологий (шизофрении, патологически протекающем пубертатном кризе, эпилепсии, некоторых психопатиях) эмоциональные реакции становятся неадекватными той ситуации, в которой человек ока-

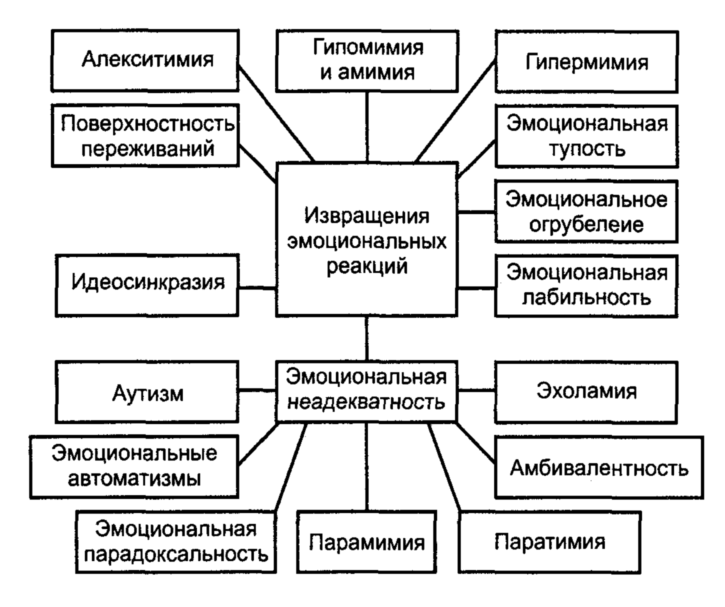


Рис. 17.1. Виды извращения эмоциональных реакций

зывается. В этих случаях могут наблюдаться аутизм, эмоциональная парадоксальность, паратимия, парамимия, эмоциональная двойственность (амбивалентность), эмоциональные автоматизмы и эхомимия.

Аутизм — это уход от действительности с фиксацией на своем внутреннем мире, на аффективных переживаниях. Как психопатологический феномен это болезненный вариант интроверсии. Проявляется в эмоциональной и поведенческой отгороженности от реальности, свертывании или полном прекращении общения, «погружении в себя».

Случаи, характеризующие *эмоциональную парадоксальность,* описаны и обсуждались еще в начале XX века. А. Ф. Лазурский, как и другие ученые того времени, связывал их с преобладанием ассоциаций по контрасту, характерных для душевнобольных. Это стремление нанести вред или причинить неприятности тем существам, которых человек особенно любит, и именно в ту минуту, когда они больше всего дороги. Это появление у искренне религиозного человека во время богослужения непреодолимого желания произнести кощунственное ругательство или какой-нибудь дикой выходкой нарушить торжественную церемонию. Сюда же Лазурский относит и своеобразное наслаждение от сильной зубной боли или от сознания крайнего позора и унижения, которое Ф. М. Достоевский описывает в «Записках из подполья».

Все проявления эмоциональной парадоксальности можно отнести к двум группам. В одном случае это возникновение у больного переживаний, не адекватных ситуации. Такое расстройство называется *паратимией.* Например, о неприятном событии сообщается с улыбкой, а о радостном — со слезами. Такое изменение приобретенных выразительных действий наблюдается при органических повреждениях коры полушарий головного мозга. В другом случае эмоциональная парадоксальность характеризуется ослаблением адекватных эмоциональных ответов на важные события при

одновременном усилении реакции на незначительные сопутствующие события. Такая неадекватность связывается с *психестетической пропорцией*. Это «застревание на мелочах» или «когда из мухи делают слона». Эмоциональные реакции больного при этом трудно предсказуемы. Например, ребенок может оставаться равнодушным к смерти близкого человека и горько рыдать над сломанным деревцем.

Наблюдаются также случаи, когда человек утрачивает способность адекватно оценивать уместность и правильность выражения эмоций в том или ином случае. Например, эмоциональную парадоксальность демонстрирует мать, когда она прощает серьезный проступок ребенка, но не может успокоиться после незначительного нарушения им дисциплины. Эмоциональная парадоксальность — это и извращение выразительных действий, когда экспрессия не соответствует смыслу происходящего. Так, при атрофических заболеваниях головного мозга больные теряют представление, для чего нужно то или иное действие и используют его невпопад. Так, пациентка, обращаясь к врачу с просьбой, отдает ему честь, уходя с беседы, приседает в реверансе, выражая благодарность — крестится и т. п.

Проявлением неадекватности выражения эмоций является гримасничанье. Под ним понимают преувеличенные, утрированные, быстро меняющиеся мимические движения. По своей экспрессивности или эмоциональному наполнению гримасы не соответствуют ситуации, вследствие чего мимика больного приобретает «странную» окраску. Мягкие варианты гримасничанья являются проявлением истероформного синдрома. Более грубые его проявления с карикатурностью и шаржированностью и в то же время с их эмоциональной выхолощенностью наблюдаются в структуре кататонического и гебефренического синдромов, а также при органическом поражении центральной нервной системы.

Парамимия — это несоответствие мимических проявлений содержанию эмоционального состояния больного. Проявляется как патологическое двигательное возбуждение в мимических мышцах. При этом может сохраняться некоторая произвольность мимических выражений, их содружественность, однонаправленность во внешнем выражении определенной эмоции. Другим проявлением парамимии является диссонированная мимика, когда в процесс возбуждения с разной интенсивностью вовлекаются отдельные группы мимических мышц, и при этом утрачивается их скоординированность, синергизм. Вследствие этого наблюдается сочетание различных, часто противоречащих друг другу мимических движений. Например, радостные, смеющиеся глаза могут сочетаться с плотно сжатым «злым» ртом, или, наоборот, испуганный вопрошающий взгляд — со смеющимся ртом. Парамимия характерна для дефицитарных состояний при эндогенных психозах и при органических заболеваниях головного мозга; она входит в кататонический синдром при поражениях подкорковых ядер.

Эмоциональная двойственность (амбивалентность) проявляется в том, что человек по отношению к одному и тому же объекту испытывает разные эмоции: «работа смертельно надоела, надо бы уйти, но без нее будет скучно». Амбивалентность типична для невротической личности. В своем крайнем выражении эмоциональная двойственность свидетельствует о глубокой степени расщепления личности.

«Несдерживание эмоций» отмечается у больных, страдающих прогрессивным параличом или старческим слабоумием, которые думают только о том, что соответствует их эмоции, влечению. Аффекты вспыхивают, но быстро исчезают. Пустяк может

осчастливить таких больных или довести до отчаяния. Это связано с ослаблением тормозящего влияния коры на подкорковые центры эмоций.

Эмоциональные автоматизмы проявляются у больного в ощущении, что собственные чувства и настроения принадлежат не ему, а вызываются извне.

Эхомимия характеризуется автоматизмом воспроизведения выразительных средств партнера. Безотчетно копируются выражение лица, интонация, жесты. Эхомимия вызывается недостатком психической энергии, необходимой для торможения автоматизма ответных реакций. Ее примером является крик в ответ на крик, смех — на смех, злость — на злость. Если оба партнера склонны к эхомимии, то их эмоции раскачиваются как маятник, все больше увеличивая свою силу.

Это явление наблюдается как у здоровых, так и больных людей.

Идеосинкразия. У некоторых людей резко выраженный чувственный (эмоциональный) тон принимает характер *идеосинкразии,* т. е. болезненного отвращения к определенным раздражителям, безразличным или даже приятным для других людей. Такие люди не выносят прикосновения к мягким, пушистым вещам, бархату, запаха рыбы, скрежещущих звуков и т. п.

Эмоциональная лабильность характеризуется неустойчивостью эмоционального фона, его зависимостью от внешних обстоятельств, частой сменой настроения по поводу незначительного изменения ситуации. Наиболее характерны изменения настроения от приподнято-сентиментального к подавленно-слезливому или от повышенного с оттенком благодушия, эйфории к дисфорическому с недовольством, ворчливостью, злобой, агрессией. Эмоциональная лабильность входит в астенический, церебрастенический, энцефалопатический синдромы в связи с тяжелыми соматическими заболеваниями, в том числе инфекционными, интоксикационными, черепно-мозговыми травмами, органическими заболеваниями головного мозга. У детей эмоциональная лабильность наиболее часто встречается в состояниях декомпенсации при резидуально-органической церебральной недостаточности, а также при субдепрессивных состояниях различного происхождения.

При *эмоциональной монотонности* эмоциональные реакции лишены гибкости, естественной зависимости от внешних и внутренних воздействий. Эмоции однообразны, речь сухая, лишенная мелодичности, образности, тональность голоса приглушена. Мимика бедная, жестикуляция скудная, однотипная.

Эмоциональное огрубление — это утрата тонких эмоциональных дифференцировок, т. е. способности определять уместность тех или иных эмоционально окрашенных реакций и дозировать их. Человек теряет присущие ему ранее деликатность, тактичность, сдержанность, становится назойливым, хвастливым. У него утрачивается привязанность к близким, теряется интерес к окружающему. Эмоциональное огрубление наблюдается при органических нарушениях, снижающих интеллект (алкоголизм, наркомания, патологические проявления старения).

Эмоциональная тупость, холодность (иногда обозначается как -«моральная идиотия», олотимия) характеризуется душевной холодностью, бессердечием, душевной опустошенностью. Эмоциональный репертуар личности резко ограничен, в нем нет реакций, включающих нравственные, эстетические чувства. Может сочетаться с отрицательным отношением к окружающим. Ребенок при этом не радуется, когда мать берет его на руки, ласкает, а наоборот, отталкивает ее. Эмоциональная холодность

свойственна шизофрении и некоторым формам расстройства личности. Иногда наблюдается при летаргическом энцефалите.

При **поверхностности эмоциональных переживаний** переживания больного неглубоки, не соответствуют вызвавшей их причине, легко переключаются. Поверхностность переживаний может сочетаться с незрелостью отдельных сторон психики, психическим инфантилизмом.

Гипомимия — это двигательное угнетение, развивающееся в мимической мускулатуре. Оно проявляется в замедлении темпа, снижении интенсивности и разнообразия произвольных и непроизвольных выразительных движений лица. Уменьшение только разнообразия мимических движений называется *обеднением мимики*. Гипомимия как временное явление наблюдается при депрессивных, кататонических и других синдромах, а как прогрессирующее явление — при поражении подкорковых центров мозга (болезнь Паркинсона, некоторые формы слабоумия). Отмечается при шизофрении, токсических и других поражениях головного мозга, некоторых психопатиях.

Амимия — это высшая степень гипомимии, характеризующаяся неподвижностью лицевой мускулатуры, «застыванием» определенного выражения лица («маскообразное лицо»), сохраняющимся при изменении ситуации, в которой находится больной.

Амимия свойственна слепорожденным благодаря невозможности подражания детей мимике взрослых. В. Прейер (Preyer, 1884) так описывал их мимику: «Выражение лица у них меняется очень мало, их физиогномия кажется неподвижной и бесстрастной, как у мраморной статуи, их лицевые мышцы почти не двигаются, за исключением тех случаев, когда они едят или говорят; смех или улыбка кажутся у них натянутыми; так как глаза при этом не участвуют; некоторые из них разучиваются даже наморщивать лоб» (цит. по: Лазурскому, 1995, с. 159).

Гипермимия. В патологических случаях гипермимия не обусловлена переживанием эмоций. Экспрессия как бы механически навязана, вызвана нарушениями в психофизиологической регуляции. Например, в состоянии кататонического возбуждения больные громко хохочут, рыдают, издают вопли, стонут, танцуют, кланяются, маршируют, принимают величавые позы. Подобное поведение наблюдается и при опьянении алкоголиков.

Известны «псевдоаффективные реакции» с имитацией внешнего выражения аффектов, возникающих, как полагают, в результате растормаживания безусловного рефлекса. Больные гримасничают, интенсивно жестикулируют, цинично ругаются. Для склероза головного мозга характерен «насильственный смех и плач». Больные говорят, что их заставляют смеяться, плакать, изображать радость, злобу.

Непроизвольный плач, хохот наблюдаются при истерии — «рыдаю и не могу остановиться». Больной может горько рыдать утрами, после чего чувствует облегчение. Так же непроизвольно возникает смех, улыбка.

Оживление экспрессии наблюдается и в маниакальном состоянии.

Алекситимия (буквально: «без слов для чувств») — это сниженная способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний. Всем известно, как трудно бывает выразить свои переживания словами. Подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неверно выражающими различные эмоциональные состояния и особенно их оттенки. Термин «алекситимия» появился в научной литературе в

1968 году, хотя само явление было известно медикам и раньше. Алекситимия проявляется:

1) в трудности идентификации и описания собственных переживаний;
2) в сложности проведения различий между эмоциями и телесными ощущениями;
3) в снижении способности к символизации, о чем свидетельствует бедность воображения, фантазии;
4) в фокусированности в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

Как отмечает В. В. Бойко, остается неясной причина алекситимии: то ли у человека притуплены эмоциональные впечатления, и поэтому их трудно выразить словами, то ли переживания достаточно яркие, но обедненный интеллект не может их передать в словесной форме. Бойко полагает, что имеет место и то и другое.

Проявления алекситимии отмечены у больных с депрессивной симптоматикой (Драчева, 2001).

17.4. Патологические эмоциональные состояния

Патологические аффекты и бредовые идеи. Аффективные состояния характеризуются сильной устойчивостью идей, возникающих у человека. При патологических аффектах это проявляется в возникновении бредовых идей. Бредовые идеи связаны, как правило, с наиболее интимными сторонами личности больного, поэтому вызывают у него живое к ним эмоциональное отношение. Бред величия у прогрессивных паралитиков, бред самообвинения у меланхоликов обязаны своим происхождением особенностям их эмоциональной сферы. Именно связью с эмоциями объясняется стойкость бредовых идей, их сопротивляемость всяким логическим доводам. Г. Гефдинг (1904) полагает, что поскольку причиной этого является обусловленность идеи эмоцией, разрешить или опровергнуть эту идею может только другая эмоция, а не опыт и разум. Нелепость своего бреда больной начинает сознавать лишь в период выздоровления, когда эмоция, вызванная болезненным состоянием мозга, успела уже исчезнуть и бредовые идеи являются лишь воспоминаниями, лишенными переживаний, чувственного тона (Kraepelin, 1899)

Психические травматические состояния. По первоначальным представлениям З. Фрейда (1894), соответствовавшим его психоаналитической теории, внешнее событие вызывает у человека аффективную реакцию, которая по тем или иным причинам, например по моральным мотивам, не может быть выражена. Человек пытается подавить или вабыть свой аффект, но когда ему это удается, он не «разряжает» возбуждение, связанное с аффектом. Чем сильнее подавление, тем интенсивнее аффект, провоцирующий возникновение психического травматического состояния. Терапия, основанная на этой теории, направлена на возвращение в сознание события или связанной с ним вытесненной идеи вместе с сопутствующим чувством. Это возвращение приводит к разрядке чувства (катарсису) и исчезновению симптомов травматического состояния.

Позже (1915) возникновение психического травматического состояния Фрейд связывал с подавлением энергии влечений, что вызывает у субъекта тревогу; разрядка напряжения вызывает разнообразные, в основном приятные эмоции.

Страхи (фобии). У психопатических личностей наблюдаются беспричинные страхи, не поддающиеся никаким логическим доводам и завладевающие сознанием до такой степени, что делает мучительной жизнь этих людей. Такие страхи также имеют место у страдающих психастенией, неврозом страха и неврозом ожидания.

Лиц с неврозом страха разделяют на «тимиков» — страдающих неопределенными страхами и «фобиков» — страдающих определенной боязнью. Также выделяют различные фобии:

— агарофобия — боязнь площадей;

— айхмофобия — боязнь острых предметов;

— социальная фобия — боязнь личных контактов;

— эрейтофобия — боязнь покраснеть и т. д.

П. Жане отмечает наличие у психопатов страха перед активностью, перед жизнью.

В детском возрасте (чаще всего дошкольном) страхи могут быть признаками патологической личности (аутистической, невропатической, психастенической, дисгармонической и т. д.). В этом случае страх возникает при изменении ситуации, появлении незнакомых лиц или предметов, в отсутствие матери и проявляется в утрированной форме. В других случаях страхи могут быть симптомами продромального периода психоза или проявляются на всем протяжении этого патологического состояния.

Недифференцированный (беспредметный) страх понимается как протопатический страх с переживанием диффузной, не конкретизируемой угрозы. Он сочетается с общим двигательным беспокойством, сомато-вегетативными симптомами (тахикардией, покраснением или побледнением лица, потливостью и т. п.). Возможны неприятные соматические ощущения, близкие соматоалгиям, сенестопатиям (ощущений частей своего тела как чужих, непослушных). Такой страх нередко сопровождается общей настороженностью, ощущением возможной опасности со стороны не только посторонних лиц, но и своих близких. Он может встречаться как при неврозах и неврозоподобных состояниях, так и при шизофрении.

Ночной страх встречается в основном у детей дошкольного (с пяти лет) и младшего школьного возраста. Ребенок начинает бояться темноты, боится спать один, просыпается ночью с криком и дрожит от страха, потом долго не может заснуть. Возникновению ночного страха могут предшествовать реальные переживания в дневное время — испуг, психотравмирующие ситуации при просмотре фильмов ужасов. При депрессивных состояниях в сновидениях часто возникают сюжеты, связанные со смертью.

Ночной страх присутствует и у взрослых. Ночью они становятся более мнительными. У некоторых он проявляется в виде *страха перед бессонницей*. Как пишет Л. П. Гримак (1991), ночной страх проявляется в виде своеобразного невроза ожидания, когда человек лежит, закрыв глаза, с настороженным сознанием и «вибрирующими нервами» из-за своеобразного конфликта между постоянной направленностью мысли на желание заснуть и подспудной уверенностью, что заснуть все равно не удастся.

У сердечно-сосудистых и депрессивных больных *страх перед сном* часто возникает из-за боязни заснуть «беспробудно». В этих случаях больные заставляют себя не спать. А. П. Чехов в рассказе «Скучная история» дал яркое описание поведения таких больных: «Я просыпаюсь после полуночи и вдруг вскакиваю с постели. Мне почему-то кажется, что я сейчас внезапно умру. Почему кажется? В теле нет ни одного такого ощущения, которое бы указывало на скорый конец, но душу мою гнетет такой ужас, как будто я вдруг увидел громадное зловещее зарево.

Я быстро зажигаю огонь, пью воду прямо из графина, потом спешу к открытому окну. Погода на дворе великолепная... Тишина, не шевельнется ни один лист. Мне кажется, что все смотрит на меня и прислушивается, как я буду умирать...

Жутко. Закрываю окно и бегу к постели. Щупаю у себя пульс и, не найдя на руке, ищу его в висках, потом в подбородке и опять на руке, и все это у меня холодно, склизко от пота. Дыхание становится все чаще и чаще, тело дрожит, все внутренности в движении, на лице и на лысине такое ощущение, как будто на них садится паутина... Я прячу голову под подушку, закрываю глаза и жду, жду... Спине моей холодно, она точно втягивается вовнутрь, и такое у меня чувство, как будто смерть подойдет ко мне непременно сзади, потихоньку... Боже мой, как страшно! Выпил бы еще воды, но уж страшно открыть глаза и боюсь поднять голову. Ужас у меня безотчетный, животный, и я никак не могу понять, отчего мне страшно: оттого ли, что хочется жить, или оттого, что меня ждет новая, еще не изведанная боль?»[1]

Своеобразный страх перед сном описан в работе А. Меттьюз (1991): «Мои родители, не испытывая материальной нужды, тем не менее не позволяли мне потратить лишнего цента. Они говорили, что я должен помнить, что "в. одно прекрасное утро" мы можем проснуться нищими. И вот я иногда лежал ночью в постели, боясь закрыть глаза, чтобы не проснуться наутро в нищете, голоде и холоде» (цит. по: Фенько, 2000, с. 95).

При токсических и инфекционных психозах ночной страх содержит феномены абортивного делирия, а при шизофрении может быть связан с устрашающими сновидениями. У больных эпилепсией ночные страхи могут быть связаны с дисфорией с оттенком тоскливости и агрессивности, а иногда с сумеречным расстройством сознания.

Описание ночных страхов дано в стихотворении В. Брюсова:

Ночью ужас беспричинный
В непонятной тьме разбудит;
Ночью ужас беспричинный
Кровь палящую остудит;
Ночью ужас беспричинный
Озирать углы принудит;
Ночью ужас беспричинный
Неподвижным быть присудит.

Сердцу скажешь: «Полно биться!
Тьма и тишь, и никого нет!»
Сердцу скажешь: «Полно биться!»
Чья-то длань во мраке тронет...
Сердцу скажешь: «Полно биться!»
Что-то в тишине простонет...
Сердцу скажешь: «Полно биться!»
Кто-то лик к лицу наклонит.
Напрягая силы воли
Крикнешь: «Вздор пустых поверий!»

---

[1] *Чехов А. П.* Скучная история. Записки старого человека. Собр. соч. — М.: Гос издат, 1955. — Т. 6. — С. 317-318.

Невроз ожидания, по Э. Крепелину (1902), заключается в том, что лица, страдающие им, боясь неудачи в выполнении какой-либо функции, приходят в состояние такого боязливого ожидания, что испытывают постоянное затруднение в выполнении этой функции (половой, мочеиспускания и т. д.).

У *душевнобольных* возникает беспричинный страх преследования, они боятся, что их убьют, задушат, отнимут жилплощадь и т. п.

Гипертимия. При гипертимических психопатиях, псевдопсихопатиях, эндогенных заболеваниях может наблюдаться повышенное настроение, имеющее различные оттенки (рис. 17,2).

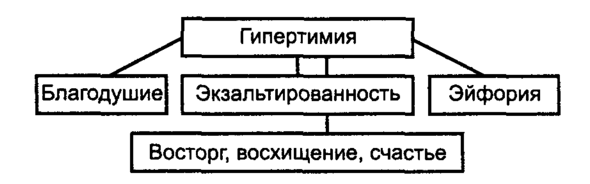


Рис. 17.2. Различные оттенки проявления гипертимии

В сочетании с двигательным и речевым возбуждением, ускорением мышления и ассоциативных процессов, повышенным стремлением к деятельности, субъективным ощущением силы, здоровья, бодрости гипертимия формирует маниакальный синдром.

Благодушие возникает при олигофрении и органических поражениях центральной нервной системы. Больные живут в сиюминутном безоблачном настоящем, переживая чувство довольства, с равнодушием к внешней ситуации, настроению и отношению окружающих, своему состоянию и своей судьбе, с беззаботностью, беззлобностью, слабыми или полностью отсутствующими реакциями на неприятные события. Они довольствуются бездельем, безразличны к замечаниям и порицаниям.

Экзальтированность, т. е. повышенное настроение с чрезмерной воодушевленностью, переоценкой свойств своей личности, внешности, возможностей, является основным расстройством при многих маниях амбулаторного уровня у подростков. Характерна также для психопатических личностей и акцентуированных личностей гипертимного и истеричного типа.

Эйфория — это повышенное беззаботно-веселое настроение, сочетающееся с благодушием и довольством при отсутствии стремления к деятельности. Для эйфории характерно угнетение мыслительной деятельности с крайне бедной речевой продукцией. Она часто наблюдается при олигофрении и органических заболеваниях центральной нервной системы, приводящих к слабоумию.

В основе *экстатического аффекта* лежит необычайная острота переживаемых эмоций с оттенком счастья, восторга, восхищения. Сопровождается, как правило, дереализацией и характерен для шизоаффективных психозов, протекающих с образно-чувственным бредом и онейроидным помрачением сознания, а также для некоторых видов эмоциональных аур при эпилепсии. Может проявляться у психопатических и акцентуированных личностей.

Мория представляет собой сочетание маниакального возбуждения, благодушной веселости, беспечности, дурашливости со слабоумием. Проявляется при органических заболеваниях центральной нервной системы.

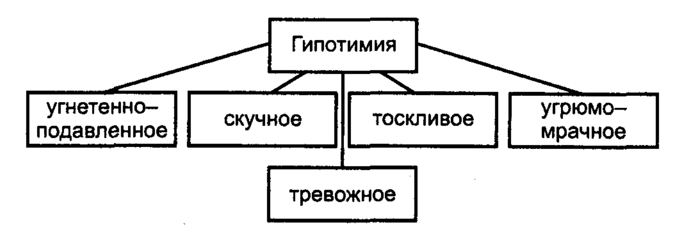


Рис. 17.3. Проявление гипотимии в различных настроениях

Гипотимия — это сниженное настроение различных оттенков (рис. 17.3). Она возникает при дистимических личностных акцентуациях, психопатиях типа «врожденного пессимизма» (П. Б. Ганушкин), постпроцессуальных псевдопсихопатиях, после суицидной попытки, при наркомании. Гипотимия является ядром депрессивного синдрома и проявляется в сочетании с замедленностью мышления, двигательной заторможенностью, пессимистическими идеями и соматовегетативными нарушениями. Может наблюдаться истощение физических сил, появление болей, расстройство сна. Усиливается пессимистическое отношение к жизни, снижается самооценка. Обостряются негативные переживания — печаль, вина, тревога, страхи, тоска. Следствием глубокой депрессии могут быть заболевания внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) до 5 % населения земного шара страдают от депрессии. По данным американских психологов, среди тех, кто испытал депрессию, лиц женского пола вдвое больше, чем лиц мужского пола. Причины этих различий не ясны (Ostrov, Offer, Howard, 1989), но в то же время имеются данные, что многие девочки выходят из отрочества с ущербным Я-образом, сравнительно низкими ожиданиями в жизни и гораздо меньшей уверенностью в себе и своих способностях, чем мальчики. Такое снижение самоуважения, отмечаемое у трети девушек, имеется и у юношей, но оно выражено меньше. У мальчиков-подростков и юношей депрессия нередко сопровождается срывами, а у девочек и девушек — нарушениями пищевого поведения (анорексией и булимией).

Депрессия может иметь и непатологическое происхождение, например при недовольстве девушек своим телом, лицом. К. Юнг отмечал, что иногда депрессия принимает форму «пустого покоя», предшествующего творческой работе. Наличие депрессии может приводить к романтическим отношениям в юношеском возрасте, с чем связывают тот факт, что среди переживающих депрессию девушек число беременностей в три раза превышает среднестатистическую «норму» (Horowitz et al., 1991, цит. по: Крейг, 2000, с. 633).

Вероятность возникновения депрессии у лиц юношеского возраста повышается при наличии следующих факторов:

1) возросшая способность к критическому осмыслению развития своей личности и своего будущего, особенно при фиксации на возможных негативных исходах;
2) проблемы в семье, экономические затруднения и здоровье родителей;
3) низкая популярность среди сверстников;
4) низкая школьная успеваемость.

Средняя и тяжелая форма депрессии в возрасте от 13 до 19 лет встречается довольно редко, хотя число случаев ее проявления с возрастом увеличивается при пиках в

16 и 19 лет. Однако ее симптомы могут быть опасными для жизни (Peterson et al.,1993, цит. по: Крейг, 2000, с. 631).

Осенью или зимой у многих людей возникает сильная депрессия, получившая название «сезонное аффективное расстройство». С наступлением весны эта депрессия проходит.

Одним из проявлений гипотимии является *дисфория.* Это патологический аффект, характеризующийся мрачностью, угрюмостью, раздражительностью больного. Проявляется в недовольстве всем, в недоброжелательности, склонности к злобе и агрессии («патологическая злобность», враждебность ко всему миру), в грубости, циничности. Свойственна больным с различными формами органического поражения центральной нервной системы, с депрессивными состояниями различной этиологии. Для больных эпилепсией является основным фоном настроения. У детей дисфория трудно отличима от дистимии.

Скука тоже характеризует гипотимию, поскольку является малодифференцированным депрессивным аффектом. Жалобы на скуку, сопровождающиеся плаксивостью, в основном присущи детям дошкольного и младшего школьного возраста. Скука является основным симптомом различных вариантов детской депрессии, в том числе при адинамических, дисфорических, соматизированных, слезливых, *Unlust*-депрессиях. В некоторых случаях жалобы на скуку прикрывают тоску и тревогу.

Тоска — это депрессивное эмоциональное состояние, которое проявляется в переживании глубокой печали, безысходности, душевной боли. В классическом виде тоска сопровождается болезненными физическими ощущениями: чувством стеснения и тяжести в груди или боли за грудиной. У детей и подростков с эндогенной депрессией жалобы на тоску крайне редки; чаще всего они определяют свое настроение как «печаль», «угнетенность», «скуку», поэтому об их тоскливом настроении можно судить лишь по косвенным признакам: наличию жалоб на тяжесть и боль в области сердца, правой половине груди, в эпигастральной области; особой жестикуляции с прижиманием рук к груди; чередованию периодов подавленности с психомоторным возбуждением; отрывочных высказываниях о невыносимости душевных страданий.

Астеническое состояние. Астения (от греч. *asteneia* — бессилие, слабость) возникает при различных заболеваниях, а также при чрезмерном умственном и физическом напряжении, длительных конфликтах и отрицательных переживаниях. Она характеризуется не только слабостью, повышенной утомляемостью, но и существенными изменениями в эмоциональной сфере. Появляется эмоциональная неустойчивость, частая смена настроения, раздражительность, слезливость. Человек переживает собственную малоценность, стыд, робость. Эти переживания могут неожиданно сменяться противоположными стеническими переживаниями.

17.5. Патологическая застенчивость

В. Л. Леви и Л. 3. Волков (1970) выделили три типа патологической застенчивости подростков.

1. *Шизоидно-интровертированный* (конституциональная). Связан с изолированностью подростка в группе, его неконформным поведением, явлениями дисморфо-

фобии, сокращением общения с людьми («бегство от оценок»). Эта форма, весьма близкая к аутистичности, является стойкой и наиболее неблагоприятной в смысле терапевтического прогноза.

2. *Псевдошизоидный.* Возникает у «закомплексованного» человека из-за имеющихся у него физических дефектов, физической или социальной неполноценности (ожирение, косоглазие, заикание, смешное имя или фамилия). Проявляется только с незнакомыми людьми. Пытаясь побороть застенчивость, подростки часто проявляют развязность.
3. *Психастенический.* Характеризуется сниженным уровнем притязаний в старшем возрасте, отсутствием стремления к лидерству, конформным поведением. Запущенная застенчивость может принимать различные формы «бегства», в том числе и пристрастия к алкоголю, наркотикам.

17.6. Эмоциональная сфера при различных патологиях

Эмоциональные нарушения у детей с задержкой психического развития (ЗПР) и нарушением интеллекта. При ранних расстройствах шизофренического характера, при выраженном психическом недоразвитии наблюдается *эмоциональная незрелость (недоразвитие).* Она характеризуется отсутствием или недостаточностью эмоциональных реакций на окружающее. В раннем возрасте ослаблен или отсутствует «комплекс оживления» (эмоциональная реакция на мать, игрушки), преобладают вялость, сонливость. В дошкольном возрасте отсутствует или снижен интерес к окружающим, к играм. В старшем возрасте отсутствуют сострадание, сочувствие, чувство привязанности, слабо выражены эмоции и интересы.

По данным Е. В. Михайловой (1998), у детей 7 лет с задержкой психического развития высокий уровень тревожности встречается в 70 % случаев против 40 % у детей с нормальным развитием. Автор связывает это с тем, что первые не всегда способны выразить адекватную эмоциональную реакцию на предъявляемую ситуацию. Т. Б. Пискарева (1998) выявила, что дети 8-9 лет с нарушением интеллекта способны определять эмоции по выражению лица, но точность дифференцирования у них ниже, чем у их сверстников с нормальным интеллектом. Сходные данные на детях с ЗПР получены Д. В. Березиной (2000). Они хуже, чем здоровые школьники, узнавали по фото и рисунку сложные эмоции: удивление, отвращение, презрение, а также нейтральное выражение лица. При узнавании базовых эмоций — радости, горя, гнева и страха — результаты были лучше, чем при узнавании сложных эмоций.

Наряду с общей эмоциональной незрелостью при разных формах задержки психического развития наблюдаются специфические эмоциональные нарушения.

При *психическом инфантилизме* эмоциональная сфера детей находится на более ранней ступени развития, соответствуя психическому складу ребенка более раннего возраста. Эмоции яркие и живые, преобладает мотив получения удовольствия (Ковалев, 1995; Мамайчук, 1996).

При *задержке психического развития церебрально-органического генезиса* появляются нарушения в эмоциональной сфере: отсутствует живость и яркость эмоций,

наблюдается склонность к эйфории, что внешне создает впечатление их жизнерадостности. Привязанности и эмоциональные переживания менее глубоки и дифференцированы. У детей преобладает негативный эмоциональный фон, характерна склонность ребенка к робости, страхам.

При *задержке психического развития соматогенного происхождения* наблюдается боязливость, связанная с ощущением своей неполноценности.

При *задержке психического развития психогенного происхождения* наблюдаются боязливость, застенчивость при общении со взрослыми из-за психотравмирующих условий воспитания. Отмечается тревожность и пониженное настроение (Мамайчук, 1996).

По данным И. П. Бучкиной (2001), между подростками с ЗПР наблюдается взаимность антипатий; своих однокоассников эти подростки воспринимают как менее привлекательных и ожидают, что сами воспринимаются ими как менее привлекательные.

Эмоциональные особенности детей с невротическими проявлениями. Е. С. Штепа (2001) отмечает, что для этих детей характерны тревожность, напряженность и эмоциональная неустойчивость. Ведущими эмоциональными характеристиками у них являются обидчивость, подозрительность и чувство вины.

Эмоциональные нарушения при поражении различных отделов мозга. Как выявлено Т. А. Доброхотовой (1974), при локальных поражениях мозга возможны как постоянные эмоциональные расстройства (вплоть до «эмоционального паралича»), так и пароксизмальные (временные) аффективные нарушения, возникающие либо спонтанно без всякого внешнего повода, либо в ответ на реальную причину, но неадекватные ей. Первый тип пароксизмов связан с приступами тоски, страха, даже ужаса; они сопровождаются висцерально-вегетативными реакциями и галлюцинациями. Это характерно для эпилепсии при поражении структур правой височной доли. Второй тип пароксизмов связан с различными аффектами, которые развиваются на фоне устойчивых эмоционально-личностных изменений психики.

Для *гипофизарно-гипоталамической* локализации очага поражения, по данным Т. А. Доброхотовой, характерно постепенное обеднение эмоций, исчезновение экспрессивных средств их выражения на фоне изменения психики в целом. Для *височных*поражений характерны устойчивые депрессии и яркие пароксизмальные аффекты на фоне сохранных свойств личности. Для поражений *лобных отделов* мозга характерно обеднение эмоций, наличие «эмоциональных параличей» или же эйфории в сочетании с грубыми изменениями личности больного. При этом в первую очередь страдают социальные эмоции.

А. Р. Лурия (1969) рассматривал эмоционально-личностные изменения (эмоциональное безразличие, тупость, эйфория, благодушие и др.) как важнейшие симптомы поражения лобных долей мозга.

Эмоциональные нарушения при поражении правого и левого полушарий головного мозга. Попытка рассмотреть хотя бы основные исследования, касающиеся этого вопроса, совершенно безнадежна; только за 15 лет, предшествовавших 1980 году, опубликовано более 3000 работ (Bradshaw, 1980). Поэтому я остановлюсь в основном на работах отечественных авторов.

Одну из первых работ по этому вопросу опубликовал М. С. Лебединский (1948). Он заметил, что правополушарные повреждения мозга, способствующие активации левого полушария, вызывают у больных эмоциональные сдвиги в сторону эйфории.

С. В. Бабенкова (1971), Т. А. Доброхотова и Н. Н. Брагина (1977) и многие другие при наблюдении за больными с опухолью в правом полушарии подтвердили этот факт. Наоброт, если опухоль находится в левом полушарии, у больных возникает депрессия. Клиника эпилепсии в большинстве случаев тоже показывает, что при локализации эпилептического очага в правом полушарии у больных возникает повышенная эмоциональность (Власова, 1970; Мнухин, 1971; Чуприков, 1970).

Правда, не все получаемые исследователями данные соответствуют этим представлениям. Согласно данным Т. А. Доброхотовой (1974), эйфорические реакции при поражении правого полушария и депрессивные реакции при поражении левого полушария наблюдаются только при локализации очага в задних отделах полушарий. При поражении лобных долей знак эмоциональных нарушений (сдвиг в сторону эйфорических реакций) не зависит от стороны поражения. При поражении височных долей отмечаются депрессивные переживания с оттенком страдания, причем при поражении левой доли преобладают депрессивные переживания, а при поражении правой доли — тоска, страх, ужас. Эти данные нашли частичное подтверждение в исследовании А. П. Чуприкова и др. (1979).

В экспериментах на больных с узнаванием эмоций по выражению лица было выявлено, что при правополушарном поражении независимо от знака изображенной эмоции узнавание происходит хуже, чем при левополушарном поражении (Bowers et al., 1985; Цветкова и др., 1984).

По данным Е. Д. Хомской и Н. Я. Батовой (1998), больные с поражением правого полушария (особенно его лобной доли) обнаруживают наиболее грубые эмоциональные нарушения по сравнению с другой локализацией поражения. Это проявляется в максимальном количестве ошибок при выполнении различных когнитивных операций с эмоциональными стимулами, в более частой невозможности определить знак и модальность даже ярко выраженных эмоций, в плохом узнавании предъявленных им для запоминания эмоциональных эталонов и т. д. (рис. 17.4 и 17.5).

Г. Сейкем и др. (Sackeim et al, 1982) проанализировала случаи патологического смеха и плача и сделала вывод, что первый связан с правосторонними очагами поражения, а второй — с левосторонними. Операция по удалению правого полушария приводила к устойчивому эйфорическому настроению.

Больные с сосудистыми поражениями правого полушария менее точно распознают мимические выражения отрицательных эмоций по сравнению с положительными, хуже воспринимают их и хуже сами их изображают по сравнению с больными, у которых поражено левое полушарие (Borod et al., 1986). Непосредственное запоминание и воспроизведение эмоционально отрицательного рассказа больше страдало у больных с поражением правого полушария (Wechsler, 1973).

По мнению Т. А. Доброхотовой, при поражении правого полушария чаще возникают пароксизмальные эмоциональные изменения, а при поражении левого полушария — стабильные эмоциональные нарушения.

Б. И. Белый (1975, 1987), Л. И. Московичюте и А. И. Кадин (1975), Р. Гарднер и др. (1959) отмечают у правополушарных больных лабильность эмоциональной сферы, неспособность контролировать свои эмоциональные реакции.

Эмоциональные нарушения у душевнобольных. С. Вандерберг и М. Маттисон (Vanderberg, Mattisson, 1961) выясняли, насколько нарушено опознание эмоций по выражению лица у душевнобольных. Было выявлено, что больные параноидной фор-

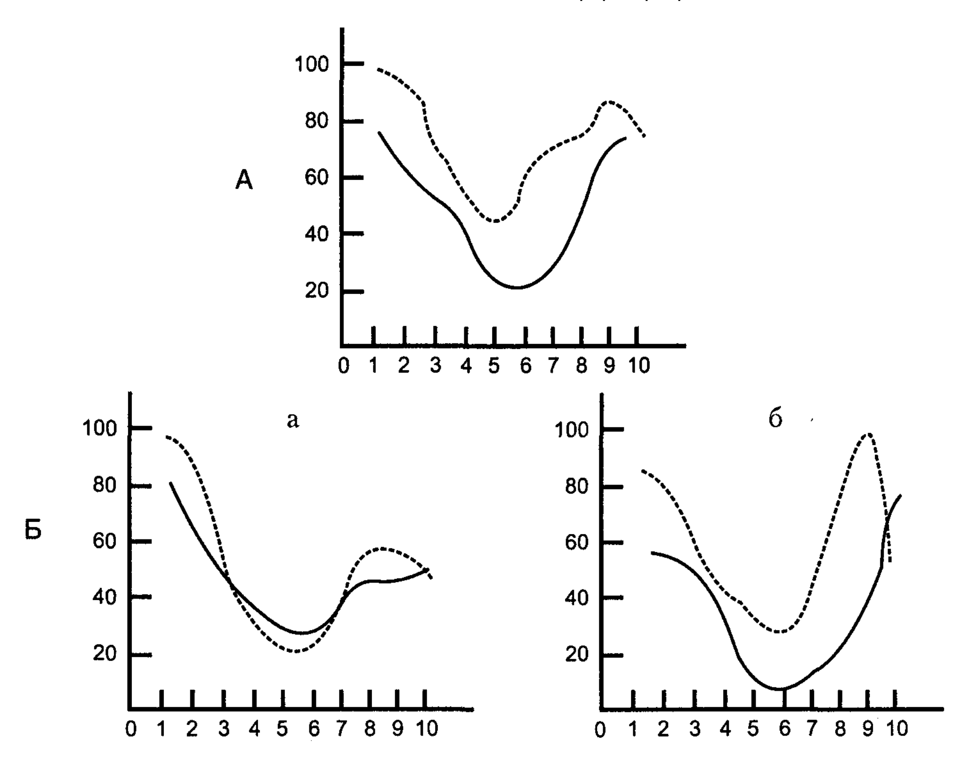


Рис. 17.4. Кривые воспроизведения 10 «эмоциональных» и 10 «нейтральных» слов (усредненные данные) А — здоровыми, Б — больными с поражением лобных долей: а — правого полушария, б — левого полушария

По вертикали — количество воспроизведенных слов; %; по горизонтали — порядковый номер слова в запоминаемом ряду.

Пунктирная линия — кривая воспроизведения «эмоциональных» слов, сплошная — кривая воспроизведения «нейтральных» слов

мой шизофрении дают более высокий процент адекватного определения эмоций, чем другие шизофреники.

Эмоциональные особенности больных алкоголизмом. В работах психиатров отмечается, что на фоне алкогольной деградации возникают характерные изменения в эмоциональной сфере больных (Корсаков, 1913; Крепелин, 1912). Эмоциональные переживания становятся неглубокими, поверхностными, проявляется некоторая эйфоричность (Портнов, Пятницкая, 1971; Энтин, 1979; Glatt, 1967).

В. Ф. Матвеев с соавторами (1987) изучили изменение при алкоголизме базовых эмоций. Для этого использовалась методика самооценки эмоций К. Изарда (шкала дифференциальных эмоций). Опрос больных проводился после купирования абстинентного синдрома, в постинтоксикационном периоде. У больных по сравнению со здоровыми лицами были достоверно более выражены стыд, вина (что не удивительно, учитывая отношение к ним окружающих) и радость (что связано, вероятно, со снижением самокритичности). Остальные эмоции (удивление, печаль, гнев, отвра-

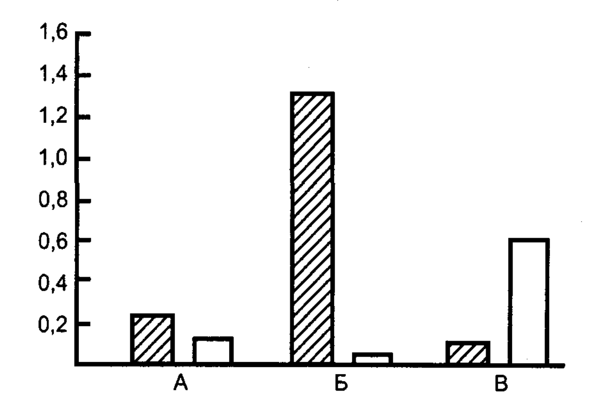


Рис. 17.5. Ошибки узнавания знака эмоционального состояния, изображенного на картинке (усредненные данные)

А — здоровые, Б — больные с преимущественным поражением правой лобной доли мозга, В — больные с преимущественным поражением левой лобной доли мозга. Заштрихованные столбики — эмоционально отрицательные состояния интерпретируются и ранжируются как положительные; незаштрихованные столбики — эмоционально положительные состояния интерпретируются и ранжируются как отрицательные

щение, презрение, страх) тоже были больше выражены у больных, но различия оказались не достоверными.

17.7. Эмоционально обусловленные патологические изменения психического и физического здоровья

Эмоциональные переживания могут приводить к различным нарушениям психики, которые в различных культурах имеют свои особенности и названия. Описание этих состояний приведено в книге Ц. П. Короленко и Г. В. Фроловой (1979).

В мексико-американской культуре это состояния «сусто» и «биллис». *Состояние «сусто»* является следствием пережитого страха, причем источник последнего может быть как естественным (катастрофа, несчастный случай, внезапное нападение зверя и т. п.), так и «сверхъестественным», мистическим — боязнь духов, призраков, колдовства. Поводом для возникновения этого состояния может быть и переживание человека о том, что он не смог поступить так, «как надо», не справился со своей социальной ролью.

В результате человеком овладевает беспокойство, он теряет аппетит, интерес к близким и вообще к жизни. Возникает физическая слабость, безразличие к своему внешнему виду, к приличиям и условностям, которые он до сих пор чтил. Человек жалуется на недомогание, грустит, замыкается в себе. Это похоже на депрессию людей из цивилизованного мира.

Это состояние особенно интенсивно проявляется у детей, вероятно, в связи с их большей внушаемостью.

Состояние «биллис» вызывается, как предполагают, переживанием злости, в результате чего происходит усиленное выделение желчи. Это состояние более тяжелое, чем «сусто», так как сопровождается еще и расстройством пищеварения и рвотой.

На Филиппинах и в различных областях Африки развивается состояние, получившее название *«амок»*. Оно похоже на состояние больных кататонической шизофренией, но отличается от него наличием амнезии (больные не помнят ничего из периода болезни) и отсутствием бредовых идей, галлюцинаций. В состоянии «амока» больные могут нанести себе тяжелые телесные повреждения или покончить с собой.

Считается, что это состояние является следствием накопившихся от долгого сдерживания отрицательных эмоций гнева, протеста, которые скрывались под внешне выражаемой апатией. Интересен факт, что «амок» развивался у американских солдат, когда они оказались на Филиппинах.

У эскимосов на побережье бухты Хадсона и озера Онтарио развиваются два других психоэмоциональных расстройства: «витико» и «виндиго». «Витико» — это сверхъестественная фигура из поверья эскимосских племен, гигантский скелет человека изо льда, который пожирает людей. Психоз типа *«витико»* начинается со страха перед возможностью быть околдованным и превратиться в пожирателя собственных детей и родных. От этого страха человек теряет сон, у него появляется тошнота, рвота, кишечные расстройства. Настроение становится мрачным. Облегчение наступает после традиционного шаманского «лечения».

От внезапного испуга может развиться состояние, подобное истерии, — *«лата»*. Человек становится пугливым, тревожным, стремится к уединению. Вначале он начинает повторять свои собственные слова и фразы других людей, наиболее авторитетных для него. В дальнейшем больной начинает имитировать жесты и действия других, даже если это опасно для его жизни. В других случаях он воспроизводит жесты и действия, противоположные наблюдаемым у других.

Для таких больных характерны озлобленность, цинизм, нецензурная брань. Чаще всего это болезненное состояние психики характерно для женщин среднего и пожилого возраста, но может иметь место и у мужчин.

Роль «отрицательных» эмоций в возникновении различных заболеваний. Отрицательное влияние на здоровье человека сильных и устойчивых «отрицательных» эмоций общеизвестно. Еще Конфуций утверждал, что быть обманутым и ограбленным — это значительно меньше, чем продолжать помнить об этом, а немецкий философ В. Гумбольдт утверждал, что хранить в памяти негативные представления равносильно медленному самоубийству.

Как писал академик К. М. Быков, печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы. В 80 % случаев по данным медиков инфаркт миокарда возникает либо после острой психической травмы, либо после длительного психического (эмоционального) напряжения.

Сильные и длительные «отрицательные» эмоции (в том числе и долго сдерживаемая злость) приводят к патологическим изменениям в организме: язвенной болезни, дискинезии желчных путей, заболеваниям выделительных систем, гипертонии, сердечному приступу, инсульту, развитию различного рода новообразований. М. Селигман (Seligman, 1974), изучая смертные случаи у людей при воздействии на них шаманов, установил, что человек может умереть от страха в результате остановки сердца.

Принято считать, что сдерживание гнева приводит к повышению артериального давления и в итоге, если это повторяется постоянно, к гипертонической болезни. Это, казалось бы, аксиоматичное утверждение у ряда ученых вызывает сомнение. Например, Хэрбург, Блейклок и Роупер (1979, цит. по: Мак-Кей и др., 1997) опрашивали людей, как бы они вели себя с сердитым и деспотичным начальником. Одни отвечали, что постарались бы смириться с такой ситуацией (злость без разрядки), другие ответили, что они решительно бы протестовали и пожаловались бы в высшие инстанции (злость с разрядкой), а третьи заявили, что попытались бы найти общий язык с начальником, как только он остынет (контроль над складывающейся ситуацией).

Оказалось, что самое высокое артериальное давление было у тех, кто готов разряжать свою злость, а самое низкое — у тех, кто стал бы договариваться с начальством. Из этих данных следует, что человек с повышенным артериальным давлением чаще демонстрирует агрессивное поведение (и это логично, потому что и злость, и повышенное артериальное давление обусловлены, очевидно, повышенным содержанием адреналина в крови).

Думается, что эти факты не отменяют роль постоянного нервно-эмоционального напряжения в возникновении гипертонии. Ошибка авторов в оценке полученных данных состоит в том, что они слишком прямолинейно рассматривают связь способа выражения гнева (злости) с артериальным давлением. Полученные ими данные свидетельствуют лишь о конституциональной предрасположенности человека к агрессивному поведению вследствие превалирования адреналина над норадреналином, а повышенное артериальное давление является лишь вторичным признаком этого превалирования и не влияет на способ выражения злости. Но с другой стороны, эти данные нельзя рассматривать и как доказательство того, что агрессивное поведение является *причиной* высокого артериального давления.

Б. И. Додонов считает сильно преувеличенным мнение, что «отрицательные» эмоции всегда приводят к патологическим изменениям в организме. Он полагает, что все зависит от складывающейся ситуации. Однако скорее играет роль не столько ситуация, сколько психологические особенности человека, его реакция на те или иные обстоятельства. Так, среди людей не возникло массового психоза по поводу предсказания «прорицателей» о том, что с наступлением 2000 года наступит конец света, однако некоторые англичане-невротики после встречи Нового года впали в депрессию от того, что «так боялись, а ничего не случилось».

По поводу влияния «положительных» эмоций П. В. Симоновым высказывается мнение об их безвредности. «Науке не известны психические заболевания, неврозы, гипертония, болезни сердца, возникшие от избытка радости, — пишет он. — Уникальные случаи вредного влияния радостного потрясения на уже больной организм не могут служить опровержением этой закономерности» (1970, с. 72).

Глава 18

Методы изучения эмоциональной сферы человека

18.1. Методологические вопросы диагностики эмоциональных состояний

Физиологические показатели и диагностика эмоций. Поскольку возникновение эмоций связано с изменением физиологических параметров, естественно стремление исследователей, диагностирующих наличие того или иного эмоционального состояния, опираться на эти «объективные» показатели.

Среди вегетативных показателей наиболее часто используются *частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД)* и *кожно-гальваническая реакция (КГР),* реже — *газообмен* и *энерготраты* (Мясищев, 1929; Ермолаева-Томина, 1965; Валуева, 1967; Путляева, 1979, и др.). Л. Б. Ермолаева-Томина отмечает, что при эмоциях КГР более длительна, чем при ориентировочной реакции. Правда, у некоторых лиц при наличии всех остальных признаков эмоциональной реакции (покраснения, сердцебиения, появления слез и т. д.) гальваническая реакция может не регистрироваться (Мясищев, 1929; Lacey, 1956).

О. В. Овчинникова и Н. И. Наенко (1968) для измерения эмоциональной напряженности использовали показатели температуры кожи на пальцах руки. Температура пальцев, с их точки зрения, позволяет дифференцировать эмоциональное напряжение от операционального: при первом температура понижена, при втором — повышена. Насколько это правомерно, сказать трудно, так как имеются данные, что такая же динамика зависит от знака эмоции: при тревоге и депрессии наблюдается снижение температуры, а положительные эмоции сопровождаются ее повышением (Хессет, 1981).

Из психомоторных показателей наиболее чуткими индикаторами эмоционального возбуждения зарекомендовали себя *тремор* (Luria, 1932; Berrien, 1939; Писаренко, 1970а, б; Васюков, 1970), *кинематометрия* (воспроизведение заданных амплитуд движений) (Борягин, 1959; Ильин, 197'2),*рефлексометрия* (измерение времени простой и сложной сенсомоторной реакции), *реакция на движущийся объект (РДО)* и *отмеривание временных отрезков* (Пономарев, 1960; Элькин, 1962).

Ю. М. Забродиным и др. (1989) разработан метод оценки личностной и ситуативной тревожности с помощью оценки временных интервалов. Высчитываются два показателя: средняя относительная ошибка вычисляется как отношение:

$$n = \frac{S - O}{O},$$

где O — объективная длительность временного интервала, а S — его субъективная оценка.

Стандартное отклонение (сигма — о), т. е. разброс величины ошибки в блоке предъявляемых интервалов. Знак и величина средней ошибки, разброс которой лежит в области минимальных изменений *а,* указывают на уровень личностной тревожности: отрицательная величина ошибки свидетельствует о низком уровне, положительная — о высоком. При увеличении разброса относительной ошибки и выходе а за пределы данной области значение показателя средней ошибки дает возможность судить о ситуативной тревожности. Уменьшение ошибки с ростом *а* свидетельствует о снижении ситуативной тревожности, а одновременное возрастание ошибки и а — о ее подъеме.

Разработаны электромиографические методы диагностики эмоций по выражению лица (измерение лицевой экспрессии).

П. Экман и У. Фризен (Ekman, Friesen, 1978) разработали метод, получивший название *FACS {Facial Action Coding System)* — «система кодирования активности лицевых мышц». Метод основан на детальном изучении в течение более 10 лет анатомии лицевых мышц. Была выделена 41 двигательная единица, из которых составлено 24 паттерна реакций отдельных мышц лица и 20 паттернов, отражающих работу групп мышц, вовлеченных, например, в кусание губ. Каждая единица имеет свой номер и описана не только в статических, но и в динамических показателях. В системе зафиксировано также время начала и конца активности каждой мышцы. Схема стандартного отведения электрической активности основных мышц лица показана на рис. 18.1.

Применение этой методики показало, что при отрицательных эмоциях (гнев, страх, отвращение, печаль) активизируется около 41 % всех мышц лица. При этом степень электрической активности мышц находится в определенном соответствии с глубиной переживания этих эмоций. Были выделены три мышцы, активирующиеся при отвращении: одна поднимает центральную часть верхней губы, другая поднимает и напрягает крылья носа, третья усугубляет носогубную складку.

Знак эмоционального переживания можно устанавливать по соотношению активности двух мышц: большой скуловой *(m. zygomaticus)* и мышц нахмуривания *(m. corrugator),* так как активность первой мышцы положительно коррелирует с интенсивностью переживания «счастья», а второй — с печалью.

По паттерну трех лицевых мышц: *m. zygomaticus* (Z), *m. corrugator {C)* и *m. masseter* (жевательной — *M)* можно различать четыре эмоции. Схематично эти паттерны представляют следующим образом: печаль (Z — стрелка вниз, *C* — стрелка вверх); гнев (Z — стрелка вниз, *C* — стрелка вверх, *M* — стрелка вверх); страх (Z — стрелка вниз, *C* — стрелка вниз); радость (Z — стрелка вверх, *C* — стрелка вниз, *M* — стрелка вверх). Из этого перечня видно, что все отрицательные эмоции связаны с подавлением активности большой скуловой мышцы, а переживание радости связано с усилением ак-

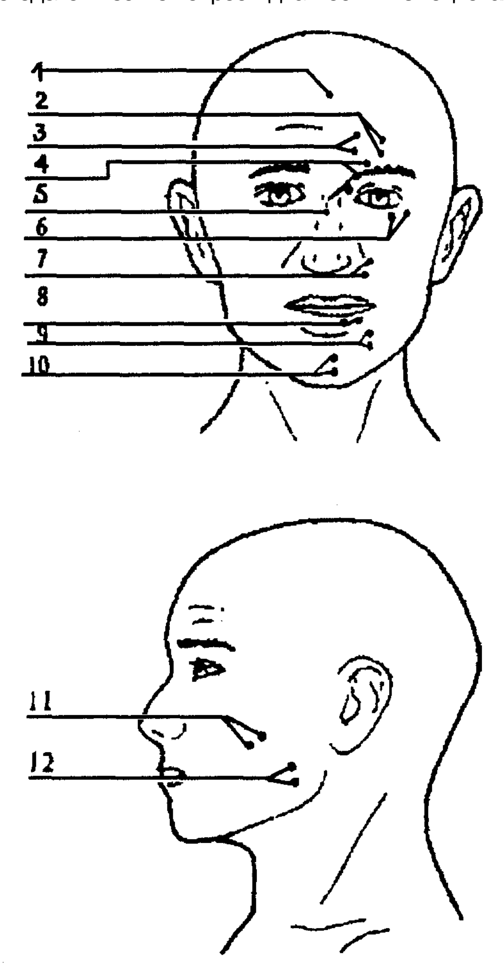


Рис. 18.1. Расположение электродов для записи активности основной мимической мускулатуры

1 — *M. Ground,* 2 — *M. Lateral Frontalis;* 3 — *M. Medial Frontalis; 4 — M. Corrugator Supercilii;* 5 — *M. Depressor Supercilii / Procesus;* 6 — *M. Orbicularis Oculi (Pars orbital); 7 — M. Levator Labii Superioris; 8 — M. Orbicularis Oris Inferior, 9 — M. Depressor Anguli Oris;* 10 — *M. Mentalis;* 11 — *M. Zygomaticus Major,* 12 — *M. Masseter*

тивности этой мышцы. Активность мышцы нахмуривания возрастает во время гнева и печали и снижается при страхе и радости. Жевательная мышца активируется во время гнева и радости и не реагирует во время печали и страха.

В лаборатории Г. Шварца (Fridlund et al., 1984) разработана программа для ЭВМ, позволяющая автоматически дифференцировать основные эмоции по ЭМГ лицевой мускулатуры.

В то же время в ряде исследований показано, что лицевая экспрессия находится под социальным контролем, определяемым принятыми нормами поведения. Это снижает надежность использования данного метода для диагностики эмоций. Плохо

подчиняется волевому контролю лишь круговая мышца глаза, которая участвует в выражении эмоции радости.

Диагностика эмоций с помощью анализа речи. В ряде ситуаций единственным каналом, по которому может поступать информация об эмоциональном состоянии человека (летчики, космонавты, метеорологи на крайнем Севере и т. п.) является речевой. В связи с этим разработка объективных (аппаратурных) методов диагностики этих состояний *по различным параметрам речи* имеет большое практическое значение. Ряд таких методов разработан в лаборатории В. И. Галунова при участии В. Х. Манерова. Выделяются следующие характеристики: частота основного тона речи за каждый период, средняя частота основного тона речи за любой отрезок высказывания, интервал изменения частоты основного тона, изрезанность кривой основного тона. Эти показатели позволяют определить степень эмоционального возбуждения говорящего. Э. Л. Носенко (1978) предложены другие критерии изменения речи при эмоциональном напряжении, о чем уже говорилось в разделе 10.2.

Однако вопрос о том, можно ли диагностировать качество (модальность) эмоций по физиологическим показателям, до сих пор дискутируется учеными. Многие из них считают, что качество эмоциональных переживаний не всегда определяется интенсивностью и реактивностью физиологических показателей (Лазарус, 1970; Leeper, 1965; Ольшанникова, 1969). П. В. Симонов (1972), например, пишет, что «...наши реальные знания о физиологических механизмах отрицательных и положительных эмоций остаются крайне ограниченными. При изучении их электрофизиологических и вегетативных проявлений мы, как правило, обнаруживаем сходные признаки гораздо чаще, чем относительные и слабо выраженные различия» (с. 6). Сводка таких данных дается в обзорной статье Ю. С. Бабахана (1970).

В ряде работ показаны сугубо индивидуальные реакции разных людей на одно и то же эмоциональное состояние. В исследовании А. Е. Ольшанниковой показано, что одни и те же эмоциональные состояния (например, страх) могут у различных людей сопровождаться как увеличением, так и уменьшением исходных (фоновых) значений вегетативных реакций. Э. Гельгорн и Дж. Луфборроу (1966) указывают, что наряду со случаями учащения пульса при ожидании удара электрическим током, может наблюдаться и его урежение. Авторы приводят результаты наблюдения за людьми, прятавшимися в бомбоубежищах: при взрыве бомбы одни люди бледнели, а другие краснели. Следовательно, у первых преобладала реакция симпатического отдела вегетативной нервной системы, а у вторых — парасимпатического. Сходные данные получены Н. Д. Скрябиным (1972) при изучении страха: у трусливых людей частота сердечных сокращений могла как повышаться, так и понижаться. Н. М. Трунова (1975) наблюдала при отрицательных эмоциональных переживаниях как увеличение частоты сердечных сокращений, так и уменьшение. В то же время положительные эмоциональные переживания тоже приводили к уменьшению частоты сердечных сокращений. По данным этого же автора, КГР повышалась как при отрицательных, так и положительных эмоциональных переживаниях.

Ю. С. Бабахан (1970), анализируя работы Бэдфорда, отмечает, что изменение уровня адреналина, кожной проводимости, частоты дыхания и т. д. *может в лучшем случае выявить интенсивность различных эмоциональных переживаний*. Однако и это не всегда получается. Многое, очевидно, зависит от того, какой физиологический показатель выбирается исследователем. Л. М. Аболин (1987) в качестве физиологи-

ческого показателя проявления различных эмоций использовал баланс ионов *Na* и *K.* При всех эмоциях (страхе, гневе, радости) перед сдачей экзамена этот показатель уменьшался независимо от интенсивности переживаемой эмоции.

Таким образом, трудность использования только вегетативных показателей для диагностики даже просто знака эмоции, не говоря уже о модальности, состоит в том, что при одной и той же эмоции могут быть разнонаправленные сдвиги вегетатики, и в то же время при разных эмоциях — однонаправленные сдвиги.

Может наблюдаться и расхождение нейродинамического показателя эмоционального возбуждения и вегетативных показателей. По данным Л. Д. Гиссена (1973), по мере приближения для гребцов дня финальных гонок на первенство СССР уровень эмоционального возбуждения у спортсменов повышался. Одновременно до некоторого момента у них повышался и энергетический обмен. Когда же уровень возбуждения превосходил условный индивидуальный предел, показатели энергетического обмена начинали снижаться.

Польский психолог В. Навроцка выявила, что у опытных спортсменов при предстартовом волнении наблюдается меньшая частота сердечных сокращений, чем у неопытных. Однако предстартовые сдвиги тремора, вариативность двигательного темпа и концентрации внимания у опытных спортсменов выражены больше. Такая разнонаправленность показателей эмоционального возбуждения свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода в их выборе.

Полученные О. Н. Трофимовым с соавторами (1975) данные о предсоревновательном эмоциональном возбуждении гимнасток наводят на мысль, что в зависимости от типологических особенностей свойств нервной системы направленность физиологических показателей может быть разной. Есть основание полагать, что лица с сильной нервной системой в большей степени выражают свои эмоции через вегетатику (частоту сердечных сокращений), а лица со слабой нервной системой — через психомоторику (о чем свидетельствует большее увеличение у них мышечной силы перед соревнованием по сравнению с «сильными»). Возможно, что большая вегетативная реакция у гимнасток с сильной нервной системой связана с тем, что они лучше контролируют себя, подавляя внешние экспрессивные движения, загоняют эмоции «внутрь».

В этом же исследовании показано, что у гимнасток с подвижностью возбуждения уровень эмоционального возбуждения выше, чем у гимнасток с инертностью возбуждения.

Это подтверждает данные Р. Лазаруса (1970), который отмечает индивидуальный характер изменения пульса и артериального давления у разных испытуемых при одной и той же стрессовой ситуаций. Он подчеркивает, что диагностика эмоциональных состояний должна опираться на знание индивидуального реактивного стереотипа.

При выполнении значимой физической деятельности «важно различать те сдвиги кровообращения, дыхания, внутренней секреции, которые направлены на энергетическое обеспечение движений и потому неизменно сопутствуют двигательной активности, от вегетативных реакций собственно эмоциональной природы» (Симонов, 1966, с. 9). Надо сказать, что это справедливое требование выполнить не так легко, хотя и возможно. Для этого надо сравнить вегетативные сдвиги при выполнении человеком одной и той же физической работы в спокойном состоянии и при различных эмоциональных состояниях. В исследованиях моих сотрудников этими состояниями были «предстартовое» волнение студентов перед экзаменом и состояние монотонии.

В первом случае газообмен и энерготраты значительно выросли, а во втором — снизились (рис. 18.2).

Субъектинные критерии эмоциональных состояний. Надо отметить, что вопрос о включении переживаний и ощущений в комплекс характеристик психофизиологических состояний для многих исследователей еще не решен. Как ни странно, но более решительную позицию занимают физиологи, а не психологи. Нагляднее всего противоречивость мнений о достоверности переживаний и ощущений человека при развитии у него определенных состояний видна на примере чувства усталости. Одни обращают внимание на то, что между показателями работоспособности и усталости могут быть расхождения (Кабанов, 1962; Borg, 1961) и что мы не имеем никакого права рассматривать усталость как объективно существующее проявление утомления (Леман, 1967). Другие (Гильбух, 1968; Шабунин, 1969; Mertens de Wilmars, 1965) отмечают, что чувство усталости достаточно точно отражает тяжесть работы и между ним и объективными данными (частотой пульса; частотой и глубиной дыхания, суммарной биоэлектрической активностью мышц) отмечается высокое соответствие.

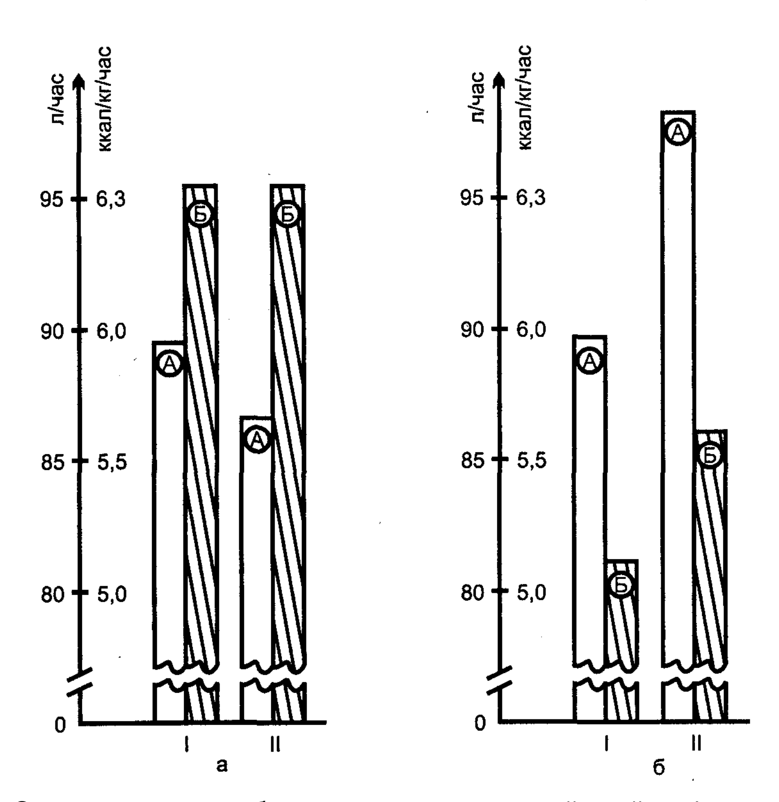


Рис. 18.2. Энерготраты и газообмен при выполнении одной и той же физической работы на различном эмоциональном фоне: а — при эмоциональном возбуждении, б — при апатии и скуке

А — физиологические показатели при обычном состоянии, Б — тоже при измененном эмоциональном состоянии. По вертикали: 1 — расход энергии (ккап/ кг. час); П — потребление кислорода (л/мин)

Достоверность субъективных ощущений и переживаний была проверена в ряде исследований (Высотская и др., 1974; Ильина, 1974; Мызан, 1975; Фетискин, 1972, 1974), и все они показали, что субъективным ощущениям и переживаниям вполне можно доверять, так как в большинстве случаев обнаружилось совпадение различных субъективных переживаний с психологическими и физиологическими сдвигами.

Эти данные подтверждают справедливость высказывания А. А. Ухтомского, что «так называемые "субъективные" показатели столь же объективны, как и всякие другие для того, кто умеет их понимать и расшифровывать. Физиолог более, чем кто-либо знает, что за всяким субъективным переживанием кроется физико-химическое событие в организме» (1927, с. 141).

Хотя состояние, как отмечает Н. Д. Левитов, нельзя сводить к переживаниям, исключить их из характеристики состояний тоже нельзя. Переживания, с моей точки зрения, занимают ведущее место в диагностике состояния. Именно модальность переживания чего-то (апатии, страха, отвращения, неуверенности и т. п.) чаще всего позволяет достоверно судить о возникшем у человека состоянии.

Конечно, роль ощущений и переживаний не следует переоценивать. Во-первых, для того чтобы они стали хорошим диагностическим признаком, людям нужен некоторый опыт в их анализе (например, М. Н. Ильиной удалось добиться отчета о чувстве усталости у младших школьников лишь после ряда пробных попыток, а Г. И. Мызан показал, что совпадение чувства усталости с объективными показателями чаще наблюдается в группе спортсменов, чем в группе студентов, не занимающихся спортом).

Во-вторых, в ряде случаев возможно совмещение двух состояний и одно переживание может маскироваться другим. Например, если на состояние утомления наслаивается другое состояние (воодушевления и т. п.), одно чувство (например, подъема) может маскировать и отодвигать время появления другого чувства (усталости).

В-третьих, человек, верно оценивая модальность своего состояния, не очень точно судит о степени своего эмоционального возбуждения. Показано, например, что оптимистическая самооценка космонавтами своего состояния нередко диссонировала с их действительным состоянием (Второй групповой полет, 1965, с. 206). В исследовании И. М. Елисеевой, Е. П. Ильина и Н. А. Качановой (1981), посвященном выяснению соотношений субъективных и объективных показателей эмоционального возбуждения у студентов во время экзамена, было выявлено совпадение оценки степени своего эмоционального возбуждения с объективными показателями уровня этого возбуждения (величиной сдвига баланса нервных процессов в сторону возбуждения) только в 39 % случаев. В 22 % случаев оценки по сравнению с показателями баланса нервных процессов были завышены, а в 39 % — занижены. Большее совпадение оценок уровня своего эмоционального возбуждения было у студентов перед экзаменом с частотой сердечных сокращений (более высоким оценкам, как и большему сдвигу баланса нервных процессов в сторону возбуждения, соответствовала и большая частота пульса), однако после экзамена такого соответствия уже не было. Среди 19 случаев снижения по оценке уровня своего эмоционального возбуждения частота пульса снизилась только у девяти студентов, а сдвиг баланса в сторону торможения наблюдался только у шести студентов. При отсутствии объективных признаков торможения по балансу нервных процессов некоторые студенты полагали, что они находятся в заторможенном состоянии.

Таблица 18.1

Показатели эмоционального возбуждения у студентов, уверенных и не уверенных в успешной сдаче экзамена

Показатели	уверенные	неуверенные
Самооценка, баллы	0,5	1,5
Баланс нервных процессов, баллы	4,4	2,8
ЧСС, уд/мин	85	72

Расхождения собственных оценок и объективных показателей эмоционального возбуждения особенно отчетливо проявились при сравнении студентов, уверенных и неуверенных в успехе на экзамене (табл. 18.1).

Более высокая оценка своего эмоционального возбуждения, как и следовало ожидать, оказалась у неуверенных, а следовательно, и более тревожных. Однако объективные показатели (ЧСС и сдвиг баланса в сторону возбуждения) были выше у уверенных. У девушек перед экзаменом оценка своего возбуждения была выше, чем у юношей. Это можно объяснить их меньшей уверенностью в успехе (0,8 балла против 1,4 балла у юношей) и их более высокой как ситуативной, так и личностной тревожностью. В то же время по ЧСС различий между девушками и юношами обнаружено не было.

В другом исследовании (Ильина, Колюхов, 1981) было показано, что оценка своего настроения (по методике САН) зависит от нейродинамических и темпераментных особенностей человека. У лиц с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу она была самой высокой (6,3 балла), а у лиц с преобладанием торможения — самой низкой (5,4 балла). Оценка своего настроения обнаружила отрицательную связь (— 0,60, $p < 0,01$) с ситуативной тревожностью, и слабую отрицательную связь (— 0,20), не достигшую уровня достоверности, с личностной тревожностью.

Итак, ни поведение, ни различные психологические и физиологические показатели, взятые в отдельности, не могут достоверно дифференцировать одно состояние от другого, так как, например, увеличение пульса или укорочение времени реакции могут наблюдаться при различных эмоциональных состояниях.

Системный подход к диагностике эмоциональных состояний вместо комплексного. Распространенным методологическим положением, указывающим, как надо оценивать состояния, является следующее: «Исследование функционального состояния должно проводиться с помощью достаточно широкого набора методик с целью последующего объединения полученных показателей в общую интегральную оценку» (Марищук, 1974, с. 81). Несмотря на правомерность такого подхода, реальных путей для диагностики состояний не дается. Например, В. Л. Марищук приводит 49 групп показателей, с помощью которых могут оцениваться состояния. Возникает сразу два вопроса: 1) нельзя ли обойтись при диагностике состояний без этого множества показателей и 2) как из него вывести интегральную оценку. Ответа у авторов, к сожалению, нет. Мне представляется, что необходимость комплексной характеристики состояний, подчеркиваемая авторами в определениях состояний, не должна приводить к их слепому стихийному выбору (рассматриваются те функциональные показатели, изучение которых обеспечено аппаратурой, либо их выбор осуществляется чисто субъектив-

но). *При этом не учитывается, что многие из выбираемых показателей могут отражать не возникшее переживание (эмоцию), а противодействие организма этой эмоции, нарушающей его гомеостаз, устойчивое состояние.* Отсюда приписывание эмоции найденных сдвигов, вовсе ей не соответствующих, может привести к неадекватной диагностике имеющейся эмоции.

Из сказанного следует первое положение: выбор показателей должен быть целенаправленным, отражающим реакцию важнейших блоков (субсистем) целостной функциональной системы. Здесь уместно сослаться на представления П. К. Анохина о структуре функциональной системы. Он подчеркивал, что система — это не случайное взаимодействие субсистем, а их *взаимосодействие,* и что система формируется для функционирования под влиянием критерия результата: если данная субсистема поможет решить данную задачу, то она включается в систему, если не поможет, то не включается. В связи с этим можно предполагать, что при разных состояниях конкретный состав блоков (психического, вегетативного, психомоторного) может быть различным, как и их конкретная функция при формировании системы реагирования на эмоциогенный стимул, чем и обусловливается в значительной мере специфика реагирования. Следовательно, прежде чем приступить к диагностике эмоционального состояния, нужно знать его структурную модель: что из-за чего возникает и на что направлен фиксируемый сдвиг (на реагирование на стимул или на противодействие этому реагированию).

Второе положение касается набора необходимых для диагностики показателей. Некоторые исследователи стараются при диагностике какого-либо состояния использовать как можно больше показателей, обеспечивая тем самым полноту сведений. Однако, как показал мой опыт, вполне можно обойтись четырьмя-пятью показателями при условии, что они отражают все необходимые для данной реакции субсистемы (блоки) целостной функциональной системы. А какие конкретно будут эти показатели, это уже частный вопрос, хотя и не праздный (в связи с тем, что одни показатели выявляют более тонкие сдвиги, чем другие). Поясню это на конкретном примере. Как уже говорилось, усиление влияния парасимпатической нервной системы и снижение уровня активации при развитии состояния монотонии было выявлено по трем показателям: ЧСС, артериальному давлению и мышечному тонусу. Следовательно, любой из этих показателей, включенных в диагностический синдром, покажет усиление парасимпатического влияния, однако ЧСС является более чувствительным показателем. Точно так же увеличение возбуждения в психомоторной сфере было выявлено по времени простой зрительно-моторной реакции, по темпу движений и мышечной силе. Следовательно, феномен усиления двигательной активности можно выявить используя любой из этих показателей в диагностическом синдроме.

Сходные результаты получили и Г. Т. Береговой с соавторами (1974), которые, используя для диагностики состояний сначала семь показателей, пришли в выводу, что надежный диагноз можно получить, используя и четыре показателя.

Таким образом, очевидно, что структурный, системный подход к диагностике эмоциональных состояний позволяет выбрать оптимальное число методик и показателей, необходимых для диагностики.

Наконец, последнее положение, касающееся методов диагностики состояний — необходимость сбора анамнеза об отношении человека к данной ситуации, к работе, о его целях, о способах реагирования на ту или иную обстановку. Это важно делать в

связи с тем, что отношение человека к деятельности, приемы саморегуляции, которые он может использовать, значительно изменяют ожидаемую в соответствии с ситуацией картину сдвигов.

18.2. Психологическая диагностика особенностей эмоциональной сферы человека

Использование опросников. Психологические методы изучения эмоциональной сферы человека в основном базируются на опросниках и выявляют эмоциональные особенности человека (преобладающие в его жизни эмоции, доминирующие средства их выражения и эмоциональную устойчивость).

В лаборатории А. Е. Ольшанниковой были разработаны четыре методики (опросники) изучения эмоциональности: три — для выявления модальности ведущих («базальных») эмоций и одна — для выявления средств выражения эмоций (экспрессивности). Полученные в разных исследованиях результаты дали в отношении валидности первых трех методик неоднозначные результаты. В работе А. Е. Ольшанниковой (1978) найдены корреляции между эмоциональностью, определенной по методикам Л. А. Рабинович и Т. Дембо, а методика И. Иранковой не дала результатов, совпадающих с полученными при использовании этих методик. Несовпадение результатов по методикам Л. А. Рабинович и И. Иранковой выявил и А. И. Палей (1982). В работе И. А. Попова, В. В. Семенова и Л. М. Смирнова (1977), наоборот, подчеркивается диагностическая ценность методики И. Иранковой в противовес методикам Л. А. Рабинович и Т. Дембо. Это же подтверждено В. В. Семеновым (1981) при изучении эмоциональности близнецов и А. И. Палеем (1982) при изучении связи эмоциональности с когнитивными стилями.

Очевидно, неуверенность в диагностической силе этих методик вынудила некоторых исследователей (А. И. Палей, И. В. Пацявичус) использовать дополнительно метод хронологической регистрации эмоций (своеобразный эмоциональный дневник), когда испытуемому предлагалось в течение месяца регистрировать в хронологическом порядке по определенным параметрам свои эмоции, проявляющиеся в повседневной жизни. В специальный бланк испытуемые записывали вид эмоциональных переживаний, их знак, интенсивность, вид деятельности, в которой они проявлялись, и временные параметры их изменения. Обнаружилось, что значимых корреляций между оценками по эмоциональному дневнику, с одной стороны, и данными диагностики эмоциональности по методикам Рабинович и Иранковой, — с другой стороны, было мало (А. И. Палей). Выявилось также отчетливое рассогласование результатов сравнения эффективности саморегуляции с эмоциональностью, выявляемой по методике Рабинович и эмоциональным дневником (И. В. Пацявичус).

Таким образом, будучи направленными на исследование одних и тех же эмоциональных характеристик, методики, разработанные под руководством А. Е. Ольшанниковой, отличаются по четырем основным признакам:

— принципу получения оценки (самооценка или внешняя оценка);

— степени глобальности—дробности способа организации оценки;

— непосредственности—опосредованности, косвенности методики в отношении исследуемых качественных эмоциональных характеристик;

— осознанности или неосознанности исследуемых качеств.

Указанные различия затрудняют получение обобщенных данных по одноименно направленным показателям.

Методы диагностики эмоций по лицевой экспрессии. Первые попытки создания методики для определения умений распознавать эмоции по лицевой экспрессии были предприняты Э. Борингом и Э. Титченером, использовавшими схематические рисунки, созданные в 1859 году немецким анатомом Т. Пидеритом (цит. по: Woodworth, Schlosberg, 1955, с. 113). Они создали взаимозаменяемые изображения отдельных частей лица и, комбинируя их, получили 360 схем мимического выражения, которые предъявлялись испытуемым. Однако процент правильных ответов при распознавании разных эмоций был невысок — от 26 до 57 %.

В 1970-х годах в Калифорнийском университете П. Экманом и др. разработан метод, получивший сокращенное название *FAST {Facial Affect Scoring Technique)*. Тест имеет атлас фотоэталонов лицевой экспрессии для каждой из шести эмоций: гнева, страха, печали, отвращения, удивления, радости. Фотоэталон для каждой эмоции представлен тремя фотографиями для трех уровней лица: для бровей—лба, глаз—век и нижней части лица. Представлены также варианты с учетом разной ориентации головы и направления взгляда. Испытуемый ищет сходство эмоции с одним из фотоэталонов подобно свидетелю, принимающему участие в составлении фоторобота преступника.

CARAT — методика, разработанная Р. Бак (R. Buck et al, 1972) строится на предъявлении слайдов, на которых запечатлена реакция человека, рассматривающего различные по содержанию сцены из окружающей жизни. Испытуемый должен распознать, рассматривая слайд, какую сцену наблюдает человек. В другом тесте, состоящем из 30 коротких фрагментов общения представителей различных профессий (учителей и учеников, психотерапевтов и клиентов, врачей и пациентов), испытуемый должен определить, какие эмоции испытывают изображенные люди, выбрать их обозначение из пяти возможных.

Тест *PONS* («профиль невербальной чувствительности») включает 220 фрагментов поведения, представленного в различных элементах экспрессии (только поза, только выражение лица и т. д.). Испытуемый должен выбрать из двух предложенных определений только одно, относящееся к наблюдаемому фрагменту экспрессивного поведения человека. Испытуемый должен определить меру привязанности между людьми, зафиксировать проявление ревности и т. д. Недостатком теста является высокая неопределенность критериев оценки.

Используя возможности данного теста, Д. Арчер (D. Archer, R. Akert, 1984) создает тест 5/Т(ситуативно-интерактивные задачи), который отличается от предыдущих методик тем, что в качестве демонстрационного материала применяются видеозаписи бытовых сцен и найдены четкие критерии адекватности их понимания. Например, испытуемый должен просмотреть видеозапись взаимодействия 2-4 человек и ответить на вопрос о модальности их отношений. Позже разрабатывается тест *IPT*

{*Interpersonal Perception Task* — задачи по межличностному восприятию), который сходен с предыдущим, но усовершенствован в техническом отношении. В нем предъявляется динамичное, спонтанное экспрессивное поведение людей различного возраста, представленное целостно.

Для определения способности распознавания эмоций по лицевой экспрессии разработан также тест *FMST(The Facial Meaning Sensitive Test)* — Г. Дейл (G. Dale, 1992; см. в приложении).

Исследования показали, что представленное невербальное поведение воспринимается точнее, чем естественное, спонтанное. Экспрессия лица, изображенная актером, распознается точнее, чем изображенная непрофессионалом. Динамические изображения невербального поведения (кино-видеофильмы) интерпретируются успешнее, чем статические (фото, схема). Адекватность понимания по целостной экспрессии лица значительно выше, чем по отдельным его фрагментам.

В. А. Лабунской был разработан метод «вербальной фиксации признаков экспрессии эмоциональных состояний». Этот метод представляет модифицированный вариант метода словесного портрета, широко применяемого психологами в области социальной перцепции. От участника исследования, выполняющего задание по этой методике, требуется описание самых различных особенностей другого человека. Перед испытуемым ставится задача описать экспрессивные признаки шести эмоциональных состояний: радости, гнева, отвращения, страха, удивления, страдания. Нужно назвать те экспрессивные признаки, на которые он ориентируется при опознании эмоциональных состояний другого человека.

Как отмечает Лабунская, анализ экспрессивного поведения не всегда осуществляется целенаправленно, а обнаружение признаков — осознанно. Поэтому для уточнения особенностей опознания экспрессивного поведения представляет интерес изучение эталонов с помощью таких методов, как моторная, кинестетическая имитации экспрессивного поведения или графическое изображение экспрессии. Хотя моторная имитация экспрессивного поведения как способ экстериоризации эталона более естественна, она с трудом поддается анализу. Поэтому и в этом случае исследователь вынужден прибегать к переводу языка движений на вербальный язык с целью анализа кинестетических эталонов психических состояний.

В связи с этим в целях диагностики эталонов экспрессивного поведения Лабунской был разработан метод «графической фиксации признаков экспрессии эмоциональных состояний». Данный метод — это также перевод экспрессивного поведения на язык образов. Однако в этом случае не исчезает спонтанность в экстериоризации эталонов, а исследователь имеет возможность неоднократно обращаться к зафиксированному образу, сравнивать, определять конкретные признаки и инвариантные сочетания экспрессивного поведения.

В основе этого метода лежит прием свободного графического ассоциирования — пиктограмма. Выбор этого метода определялся тем, что пиктограмма близка по своим внешним характеристикам изображениям экспрессии состояний (пиктограмма — это тоже изображение экспрессии), предъявляемым для опознания, а также тем, что «пиктограмма» формируется и актуализируется спонтанно, что в определенной мере

соответствует природе формирования и актуализации социально-психологических эталонов.

В эксперименте испытуемым предъявляется набор слов, значение и смысл которых им необходимо изобразить графически. В набор слов входит шесть контрольных, обозначающих эмоциональные состояния: радость, гнев, удивление, отвращение, страдание, страх. Слова зачитываются с интервалом 10 секунд. Дефицит времени (короткие временные интервалы между предъявляемыми понятиями) побуждает изображать ранее сформировавшиеся образы, актуализировать готовые схемы и связи и соотносить их впоследствии с названными понятиями. Не исключено, что «изображение» психического состояния не будет включать элементы экспрессии. Например, в ответ на слово «радость» может быть изображено солнце. Однако такого рода графическое ассоциирование может свидетельствовать об отсутствии четкой связи между психическими явлениями и их внешними проявлениями, о том, что еще не сложился социально-перцептивный эталон. В том случае, когда графический образ строится на включении элементов экспрессивного поведения, его можно рассматривать как экстериоризированный социально-перцептивный эталон, а выделенную систему признаков — как симптомокомплекс, на основе которого осуществляется опознание психических состояний. Эксперимент носит индивидуальный характер. За единицу анализа графических изображений экспрессии «пиктограмм» принят экспрессивный признак, как и при анализе вербальных портретов экспрессии.

Лабунская полагает, что применение в исследовании двух методов (вербальной и графической фиксации признаков экспрессии) с одной и той же целью (определить эталоны экспрессии состояний) обусловлено тем, что каждый метод позволяет получить данные, которые не только дополняют друг друга, но и уточняют, расширяют наши представления об эталонах экспрессии состояний. В вербальном описании фиксируются только те признаки, которые осознаются субъектом. Однако в эталон входят не только сознательно выделенные признаки, но также и те, которые субъектом не всегда осознаются. Поэтому метод графической фиксации признаков экспрессии имеет ряд преимуществ перед вербальной фиксацией признаков, а именно человек может изобразить то, что трудно поддается вербализации, в пиктограмме легче зафиксировать отношения между определенными признаками экспрессии. В то же время метод пиктограмм имеет существенный недостаток: успешность выполнения задания по этой методике зависит во многом от художественных способностей человека. Выполнение же задания по методике вербального описания экспрессии состояний не требует от человека реализации специальных способностей, так как описание свойств и качеств другого человека — это повседневная социально-перцептивная задача.

Кроме того, что методы вербальной и графической фиксации по-разному раскрывают содержание эталонов экспрессии, они как способы актуализации этих эталонов соответствуют различным уровням психической деятельности субъекта (словесно-логическому и образному).

Примеры «графических эталонов» экспрессии приведены на рис. 18.3.

Те признаки, которые зафиксированы в графических эталонах экспрессивного поведения, соотносимы с «типичными» признаками, выделенными в вербальных

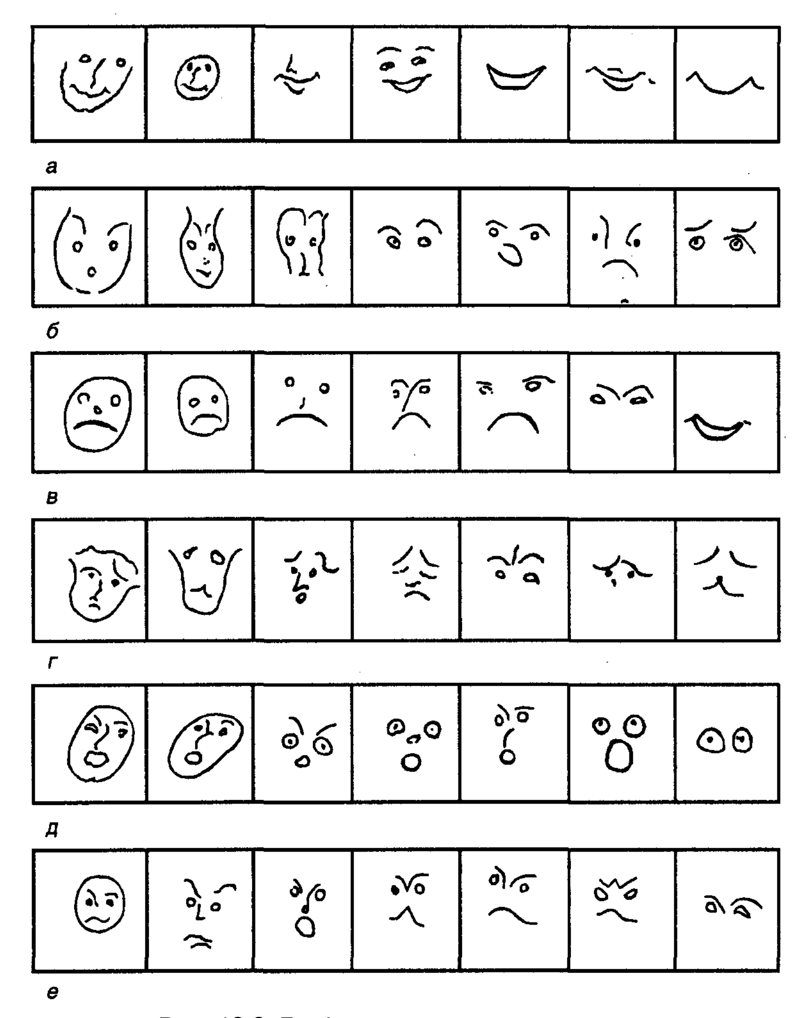


Рис. 18.3. Графические эталоны экспрессии

а — радости, б — удивления, в — презрения, г — страдания, д — страха, е — гнева

эталонах. Исходя из этого факта, можно заключить, что в эталон вошли константные признаки экспрессии эмоциональных состояний.

Так, графический эталон радости — это «улыбка» (100 % случаев). Для удивления характерно изображение бровей, глаз, рта — «брови подняты вверх, глаза приоткрыты, рот раскрыт». Причем в одних рисунках изображается только верхняя часть лица (60 %), в других фиксируется также нижняя часть лица (40 %). Это свидетельствует об избирательном отношении к мимическим признакам удивления.

Состояние презрения изображалось не так успешно, как другие. Экспрессивное поведение в состоянии презрения сложное. Его особенность в том, что оно включает признаки, которые могут входить в структуру других состояний и создают картину презрения только во взаимосвязи, что, естественно, затрудняет графическое изображение.

Однако рисунки, на которых было выделено особое положение рта (уголки губ опущены вниз), опознавались испытуемыми как изображающие экспрессию презрения. Этот признак вошел во все эталоны.

Графический эталон страдания представлен, главным образом, особым положением бровей и рта — «внутренние концы бровей подняты вверх, уголки рта опущены вниз». Графическая схема соответствует описанным в литературе элементам экспрессивного поведения в состоянии страдания.

Графический эталон экспрессии страха представлен особым положением и соотношением глаз и рта — рот открыт, глаза широко раскрыты. Эти признаки испытуемыми гиперболизировались. Те испытуемые, которые прибегали к крайним формам гиперболизации этих признаков, в процессе опознания рисунка обозначали его как «ужас». Этот факт указывает на дифференцированное отношение к элементам экспрессии по принципу интенсивности их проявления и одновременно подтверждает вывод о наличии континуума выражений для определенного типа состояний с сохранением основных стержневых признаков.

Графические эталоны экспрессии гнева представлены особым положением линии бровей (брови сведены к переносице), линий рта (уголки губ опущены, рот приоткрыт), также изображаются вертикальные складки на лбу.

Таким образом, на уровне графической фиксации изображаются те же элементы экспрессивного поведения, что и в «вербальных эталонах».

Совпадение экспрессивных признаков, наиболее часто описываемых испытуемыми и изображенных в пиктограммах, привело Лабунскую к выводу, что именно эти признаки являются необходимыми для опознания состояния по его экспрессии, а умение субъекта выделить такие признаки (зафиксировать их на вербальном или графическом уровне) может послужить залогом успешного опознания состояний по их выражению в реальном общении. Справедливость этого вывода была доказана Лабунской в серии исследований по сопоставлению успешности опознания выражений лица с типом «вербального эталона» и показателями графической фиксации эталонов экспрессии.

Следует, однако, учитывать замечание П. М. Якобсона (1958), что всякого рода схематизированные выражения хотя и дают представление о некоторых закономерностях восприятия экспрессии, все же не являются средством раскрытия реального богатства «языка» выразительности живого лица человека.

Для изучения распознавания эмоций на лицах младенцев родителями Р. Эмде и К. Изард (R. Emde, K. Izard, 1980) разработали методику / *FEEL PICTURES,* которая проходит сейчас апробацию в Санкт-Петербургском университете (Р. Ж. Мухамедрахимов). Она представляет собой буклет, состоящий из 30 цветных фотографий детей в возрасте 1 года, показывающих их лицо и плечи. На фотографиях представлены лица детей в естественной обстановке, отражающие как одну определенную эмоцию, так и смешанные эмоции.

Испытуемым предлагается посмотреть на фотографию и написать в бланке для ответов наиболее ясную эмоцию, которую, по их мнению, испытывает ребенок. После этого испытуемого просят отметить на пространственной шкале ту точку на пересечении шкал «эмоциональное возбуждение» и «знак эмоции», которая наиболее соответствует эмоциональному состоянию ребенка. Пространственная шкала включает в себя баллы от -4 до +4. Если испытуемый испытывает большие затруднения

в вербальном определении эмоций, изображенной на фотографии, испытуемому дается список эмоций. Словесные ответы испытуемых классифицируется по следующим категориям: 1) удивление, 2) интерес, 3) радость, 4) удовлетворение, 5) пассивность (отрешенность), 6) печаль (грусть), 7) робость (застенчивость), 8) стыд—вина, 9) отвращение, 10) гнев, 11) горе (дистресс), 12) страх. К категории «другие» отнесены ответы типа «голоден», «в плохом настроении», «прелестный».

Использование цветового теста. В зависимости от эмоционального состояния человека происходят специфические изменения цветовой чувствительности глаза (Бразман и др., 1967; Дорофеева, 1968; Ивашкин, 1974; Шварц, 1948). Л. А. Шварц была показана связь положительных эмоций с увеличением чувствительности глаза к красно-желтой части цветового спектра и отрицательных эмоций с повышением чувствительности к сине-зеленой части. Другие исследователи (М. Э. Бразман и др., Э. Т. Дорофеева) выявили более сложные зависимости. По их данным, каждому эмоциональному состоянию соответствует определенное изменение чувствительности глаза к трем основным цветам спектра: красному, зеленому и синему.

3. В. Денисова (1974) приводит данные зарубежных авторов о предпочтении детьми того или иного цвета в зависимости от эмоционального состояния. Согласно одним авторам, дошкольники в состоянии фрустрации используют для рисования преимущественно красный и желтый цвета, по другим — при плохом настроении используют черный цвет, а при хорошем — красный. Сама же Денисова не обнаружила достоверного предпочтения в выборе цвета дошкольниками в эмоциогенных условиях.

По данным В. Н. Ворсобина и В. Н. Жидкина (1980), при радости у дошкольников при выборе цвета наблюдалось увеличение доли красно-желтой части спектра и уменьшение доли зелено-голубой части спектра. В ситуации страха выявлено уменьшение выбора красно-фиолетовой части спектра и увеличение выбора зелено-голубой части спектра. Выбор красно-желтой части спектра оставался таким же, как и в неэмоциогенной ситуации. В то же время авторы отмечают, что красный цвет постоянно выбирается детьми как при переживании страха, так и радости, т. е. выбор этого цвета недостаточно специфичен. Необходимо учитывать, в составе какого цветового сочетания присутствует выбранный цвет.

В ряде исследований была предпринята попытка установить связь различных эмоциональных свойств человека (застенчивости, тревожности) с предпочтением им различных цветов, однако получены противоречивые результаты. Г. Франк (Frank, 1976) в связи с этим полагает, что изоморфные связи между эмоциями и восприятием цвета отсутствуют. Цвета имеют аффективную значимость, но индивидуальную у каждого отдельного человека.

Диагностика эмоциональной устойчивости. Явно неадекватный подход сформировался при изучении эмоциональной устойчивости. Изучается не эмоциональное свойство личности, а эффективность деятельности при эмоциогенных воздействиях любого характера. Сила эмоций при этом не регистрируется, так же как и эффективность деятельности в спокойной ситуации. Поэтому трудно объективно судить о ее ухудшении или улучшении, а следовательно, и о степени эмоциональной устойчивости человека.

Как уже говорилось, истинная устойчивость человека к действию эмоциогенных факторов должна определяться двумя способами: *по времени появления эмоциональ-*

ного состояния при длительном и непрерывном воздействии эмоциогенного фактора (например, при измерении устойчивости к монотонности работы, или к фрустрирующему фактору), или же *при однократном воздействии эмоциогенного фактора разной силы и значимости для человека*.

* * *

Трудность изучения эмоций обусловлена тем, что во многих случаях их приходится искусственно вызывать в лабораторных условиях, моделировать. В последнее время, однако, наметился один из путей изучения естественно возникающих эмоций при компьютерных играх. Этот путь разрабатывается швейцарскими психологами. Так, исследование С. Кайзер и др. (Kaiser et al., 1994) было направлено на получение паттернов лицевой экспрессии, соответствующих эмоциям счастья, удовлетворения, гордости, разочарования, страха, гнева, печали и др. Игра сопровождалась видеосъемкой лицевой экспрессии. Т. Джонстоун (Johnstone, 1997) фиксировал во время игры речевые отчеты о текущем состоянии игры, в результате были выделены речевые паттерны разных эмоций. Компьютерная игра дает возможность одновременно фиксировать многие параметры проявления эмоций: моторные, электрофизиологические, речевые.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. НАУЧНЫЙ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Агарофобия — боязнь открытых пространств.
Алекситимия — неспособность человека вербально описать переживаемые им эмоции.
Амбивалентность эмоций — испытывание по отношению к одному и тому же объекту разных чувств и эмоций.
Амимия — отсутствие экспрессивных средств выражения эмоций.
Аффект — 1) эмоциональное поведение; 2) бурное и кратковременное протекание эмоции.
Аффект неадекватности — отрицательные переживания, возникающие в результате неудовлетворения каких-либо жизненно важных потребностей или конфликта между ними.
Аффективная возбудимость — склонность к чрезмерно легкому возникновению бурных эмоциональных вспышек, не адекватных вызвавшей их причине.
Аффект недоумения — переживание мучительного непонимания изменения своего состояния или необычного изменения окружающего.
Аффективная вязкость — патологическая ригидность эмоциональных реакций в сочетании со склонностью к застреванию прежде всего на отрицательных переживаниях.
Аффективная истощаемость — кратковременность ярких эмоциональных проявлений (гнева, горя, радости), вслед за которыми наступают безразличие и слабость.
Аффективная слабость — эмоциональная гиперестезия с чрезмерной чувствительностью ко всем внешним раздражителям.
Аффективное недержание — крайняя степень аффективной слабости.
Аффективно-личностные связи — вид взаимоотношений ребенка со взрослыми, при которых ребенок стремится разделить со взрослыми свои положительные эмоции, испытать любовь, поддержку и защиту близкого человека.
Аффективный шок — состояние торможения, апатии после аффекта.
Биполярное аффективное расстройство — чередование маниакальных и депрессивных состояний.
Благодушие — аффект, характеризующийся переживанием довольства в сочетании с равнодушием к внешней ситуации, настроению или отношению окружающих, своему состоянию и своей судьбе и т. д.

Боязливость — склонность к быстрому возникновению аффекта страха.

Боязнь нового — страх перед изменением привычного стереотипа существования.

Вершинное переживание — кратковременное ощущение безграничного счастья и полноты жизни.

Витальный аффект — аффекты веселья или тоски, сопровождающиеся физическими ощущениями и повышением или понижением физиологических потребностей.

Вытеснение — забывание, вызванное бессознательной блокировкой пугающих или угрожающих мыслей или событий.

Гипермимия — чрезмерное оживление средств выражения эмоций.

Гипертимия — повышенное настроение.

Гипомимия — ослабление экспрессивности эмоций.

Гнев — состояние сильного возмущения, негодования.

Гомофобия — иррациональный страх и негативные стереотипы, распространенные по отношению к гомосексуалистам.

Горе — состояние глубокой скорби, печали.

Депрессия — подавленное, печальное настроение, сопровождаемое сознанием собственной неполноценности, пессимизмом.

Десенсибилизация — терапевтический метод снятия страхов, основанный на классическом обусловливании и постепенном нарастании интенсивности стимульного воздействия.

Диатетическая пропорция — то, что принято относить к эмоциональной норме, т. е. эмоциональному реагированию, соответствующему силе и значимости раздражителя; реакции, психологически объяснимые.

Диссоциальное расстройство личности — причинение вреда и нарушение законов личностью без осознания ею вины.

Злость — раздраженно-враждебное состояние.

Коннотация — эмоции и ассоциации, вызываемые тем или иным словом.

Ксенофобия — ненависть к отдельным меньшинствам (иностранцам, эмигрантам).

Моральная идиотия — см. эмоциональная тупость.

Настроение — устойчивое и не ярко выраженное эмоциональное состояние человека.

Олотимия — см. моральная тупость.

Отказ от эмоционального контакта — пассивная форма отказа человеку в теплых чувствах, заключающаяся в излишней холодности, нежелании или неспособности ответить на предпринимаемые попытки общения.

Парамимия — извращение выразительных средств испытываемой эмоции, несоответствие экспрессии смыслу эмоции.

Привязанность — абсолютная эмоциональная зависимость, дающая ощущение любви или влюбленности.

Радость — состояние большого душевного удовлетворения по поводу сбывшихся желаний.

Рационально-эмотивная терапия - разновидность психотерапии, помогающая людям начать мыслить рационально и научиться избегать негативных эмоций.

Сезонное аффективное расстройство — сильная депрессия, возникающая осенью или зимой.

Сентиментальность — склонность к легкому возникновению расстроганности, расчувствованности.

Социальная фобия — боязнь личных контактов.

Страсть — сильное, стойкое всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и сил.

Стресс — психофизиологическое состояние крайнего психического (эмоционального) напряжения, имеющего негативные последствия для здоровья человека.

Стрессоры — стимулы, приводящие к развитию стресса.

Тоска — состояние душевной тревоги, соединенное с грустью.

Увлечение — быстротечная, эгоистичная любовь.

Чувство — отношение человека к какому-то объекту или событию, являющемуся для него личностно значимым, представляющим для него ценность.

Эйджизм — негативное отношение к людям пожилого возраста.

Экспрессия — внешнее выражение эмоций.

Эмоциогенный объект — объект, вызывающий ту или иную эмоциональную реакцию.

Эмоциональная возбудимость — легкость (быстрота) возникновения эмоций.

Эмоциональная доступность — готовность дать другому человеку свое тепло, нежность, оказать поддержку, проявить понимание и одобрение.

Эмоциональная инертность — застойность эмоциональных состояний, затрудненная смена одной эмоции на другую.

Эмоциональная лабильность — легкая смена эмоциональных состояний.

Эмоциональная монотонность — однообразность и приглушенность эмоциональных переживаний.

Эмоциональная насыщенность — число эмоциогенных для человека ситуаций, возникающих при осуществлении какой-либо деятельности.

Эмоциональная отстраненность — слабое эмоциональное реагирование на эмоциональное состояние окружающих.

Эмоциональная память — психические процессы, которые характеризуются запоминанием эмоций и их последующим воспроизведением.

Эмоциональная парадоксальность — ослабление адекватных эмоциональных ответов на важные события при одновременном усилении реакций на несущественные сопутствующие события.

Эмоциональная произвольная реакция — сознательное и преднамеренное действие (поведенческий акт) человека в ответ на эмоциогенную ситуацию.

Эмоциональная стабильность — устойчивость настроения.

Эмоциональная тупость — проявление душевной холодности, бессердечия.

Эмоциональная устойчивость — способность человека противостоять дезорганизующему влиянию эмоций.

Эмоциональная черта, см. эмоциональные свойства человека.

Эмоциональное выгорание (сгорание) — психосоматическое состояние, близкое к психическому изнеможению, сопровождающееся отвращением к деятельности в результате многолетнего ее выполнения.

Эмоциональное диссонирование — демонстративное выключение человека из эмоциональной атмосферы общения или проявление даже противоположных эмоций.

Эмоциональное огрубление — утрата тонких эмоциональных дифференцировок.

Эмоциональное реагирование — непроизвольный рефлекторный ответ на эмоциогенный раздражитель.

Эмоциональное резонирование — способность человека откликаться на эмоциональное состояние партнеров, заражаться их эмоциями.

Эмоциональность — обобщенная характеристика эмоциональной сферы человека.

Эмоциональные свойства человека — постоянно проявляющиеся особенности эмоционального реагирования.

Эмоциональный гомеостаз — постоянный уровень эмоций (эмоциональный фон), присущий человеку в его обычном активном состоянии и определяющий психосоматическое состояние «нормы» для данного человека при его взаимодействии с окружением.

Эмоциональный настрой — отношение человека к предстоящей деятельности или общению.

Эмоциональный паралич — отсутствие эмоционального реагирования при очаговых поражениях головного мозга.

Эмоциональный порог — минимальная интенсивность эмоциогенного стимула, вызывающая эмоциональное реагирование.

Эмоциональный тон впечатлений — переживание удовольствия или неудовольствия при восприятии окружающего мира и оценке результатов деятельности.

Эмоциональный тон ощущений — переживание удовольствия или неудовольствия при тех или иных ощущениях.

Эмоция — переживание человеком своего отношения к какому-то объекту или событию (наиболее распространенное в учебниках определение); рефлекторная психовегетативная реакция, связанная с проявлением своего субъективного пристрастного отношения (в виде переживания) к ситуации и ее исходу и способствующая организации целесообразного поведения в этой ситуации.

Эмпатия — способность к сопереживанию.

Эхомимия — автоматическое воспроизведение экспрессии партнера.

2. БЫТОВОЙ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Антипатия — чувство неприязни.

Апатия — безразличие, равнодушие.

Аплодировать — хлопать в ладоши в знак одобрения, восхищения.

Аспид — злобный человек.

Бездушный — бессердечный, без сочувственного отношения к кому-нибудь.

Безжалостный — неспособный к жалости.

Беззлобный — добродушный, без злых намерений.

Безмятежный — ничем не тревожимый.

Безотрадный — не содержащий радости.

Безрадостный — не содержащий ничего радостного.

Безразличие — равнодушие, безучастное отношение к кому-, чему-либо.

Безучастный — не выражающий участия.

Беситься — быть в крайнем раздражении.

Бесноваться — неистовствовать, быть в крайнем раздражении.
Беспокоиться — тревожиться, испытывать волнение.
Беспощадный — жестокий, безжалостный.
Бессердечный — жестокий.
Бесстрастие — отсутствие страстности, холодное спокойствие.
Бесстрашие — отсутствие страха, храбрость.
Бесстыдный (бестыжий) — лишенный стыда.
Бестактный — лишенный чуткости, чувства приличия.
Бесчеловечный — очень жестокий.
Бесчувственный — лишенный чувства сострадания, отзывчивости.
Бешеный — крайне раздражительный, необузданный.
Благоволение — благосклонность, благожелательство.
Благоговение — глубочайшее почтение.
Благодарность — чувство признательности к кому-нибудь.
Благодушествовать — проводить время в благодушном настроении.
Благодушное (состояние) — спокойно-беззаботное и радостное.
Благожелательный — доброжелательный.
Благорасположение — хорошее отношение к кому-нибудь.
Благосклонный — доброжелательный.
Благоухание — приятный запах.
Блаженный — в высшей степени счастливый.
Блаженство — полное, невозмутимое счастье.
Боготворить — слепо любить кого-нибудь.
Болеть — остро переживать успехи и неудачи кого-нибудь.
Боязливый — легко поддающийся страху.
Боязно — страшно.
Боязнь — страх перед кем-, чем-нибудь, беспокойство.
Браниться — выражать свое недовольство в грубых, резких словах.
Брататься — вступить в тесную дружбу, в братские отношения.
Брезгливый — выражающий отвращение.
Брюзгливый — постоянно недовольный, надоедливо-ворчливый.
Бубнить — быстро и монотонно-неразборчиво говорить.
Будоражить — беспокоить, вызывать волнение.
Буйствовать — бесчинствовать, буйно вести себя.
Бурный — страстный, неистовый.
Бушевать (буянить) — буйствовать, скандалить.
Бычиться — хмуриться, быть угрюмым.
Вгорячах — в раздражении.
Вдохновение — творческий подъем, прилив сил.
Вдохновиться — воодушевиться, почувствовать в себе вдохновение.
Верность — стойкость и неизменность в своих чувствах, отношениях.
Веселый — полный веселья; приятный для взора.
Веселье — беззаботно-радостное настроение, выражающееся в склонности к забавам, смеху.
Весельчак — веселый человек.
Взасос целоваться — целоваться очень крепко, не отрываясь.

Взбелениться — прийти в крайнее раздражение, ярость.
Взбодриться — прийти в бодрое настроение.
Взвизгнуть (от радости) — вскрикнуть с резким визгом.
Взвиться — возмутиться, рассердиться.
Взволнованный — полный волнения, выражающий волнение.
Взгрустнуть — почувствовать легкую грусть.
Вздыхать — грустить, тосковать.
Взлелеять — воспитать с любовью.
Взорваться — не сдержать своего возмущения, негодования.
Взыграть — прийти в веселое, возбужденное состояние.
Вина — мучительное чувство собственной неправоты по отношению к другим или к самому себе.
Влюбиться — страстно полюбить кого-то.
Влюбчивый — склонный быстро и часто влюбляться.
Вожделение — сильное чувственное влечение.
Возгордиться — стать гордым, начать кичиться.
Возликовать — сильно радоваться.
Возмутиться — испытать негодование, раздражение.
Возненавидеть — почувствовать ненависть к кому-, чему-нибудь.
Вознестись — возгордиться.
Возрадоваться — обрадоваться.
Возроптать — проявлять недовольство.
Волнение — сильная тревога, беспокойство.
Волноваться — приходить в тревожно-беспокойное состояние.
Воодушевляться — почувствовать подъем духа от чего-нибудь.
Ворковать — нежно разговаривать.
Воркотня — ворчание, брюзжание.
Ворчать — сердито бормотать, выражая неудовольствие.
Ворчливый (ворчун) — склонный ворчать.
Воскликнуть — произнести что-нибудь громко, с чувством.
Восклицание — возглас, выражающий сильное чувство.
Воспалиться — прийти в состояние крайнего возбуждения.
Воспламениться — одушевиться.
Воспылать — предаться какому-нибудь чувству.
Восторг — большой подъем чувств, восхищение.
Восторженность — свойство относиться к чему-нибудь с излишним восторгом, чрезмерно восторженно.
Восторженный — исполненный восторга.
Восхитительный — приводящий в восхищение, очаровательный.
Восхититься — прийти в восхищение.
Восхищение — высшее удовлетворение, восторг.
Впечатление — след, оставленный в сознании, в душе чем-нибудь пережитым.
Впечатлительный — легко поддающийся впечатлениям, чуткий.
Вражда — отношения и действия, проникнутые неприязнью, ненавистью.
Враждебный — крайне неприязненный, полный вражды, ненависти.
Вредный — недоброжелательный, неприязненно настроенный.

Вскипеть — прийти в раздраженное состояние, вспылить.
Всколыхнуться — прийти в волнение.
Всплакнуть — немного поплакать.
Всплеснуть (руками) — вскинув руки, слегка ударить в ладоши (при удивлении, недоумении).
Всполошиться — испугаться, взволноваться.
Вспылить — внезапно рассердиться.
Вспыльчивый — склонный к горячности, к раздражению.
Вспыхнуть — покраснеть (от смущения, стыда).
Встряхнуться — ободриться, оживиться.
Всхлип — звук, издаваемый при плаче.
Всхлипывать — плача, судорожно вздыхать.
Выместить — удовлетворить свою обиду, причинив зло кому-нибудь.
Выплакать — излить в слезах свое горе.
Выплакаться — облегчить себя плачем.
Высмеять — насмешкой выразить свое отрицательное отношение к кому-, чему-нибудь.
Высокомерный — презрительно-надменный.
Выстрадать — пережить много страданий; достичь страданием.
Гадина — о том, кто вызывает к себе отвращение, презрение.
Гадливый — полный отвращения, брезгливости к кому-либо.
Гнев — чувство сильного возмущения, негодования.
Гнусный — внушающий отвращение, омерзительный.
Гнушаться — испытывать чувство отвращения к кому-, чему-нибудь вследствие презрения, брезгливости.
Гоготать — громко, без удержу хохотать.
Голосить — громко и нараспев причитать, плакать.
Гомерический (смех) — неудержимый, необычайной силы.
Гордиться — испытывать гордость от чего-нибудь.
Гордость — чувство собственного достоинства, собственной значимости, самоуважения; чувство удовлетворения от чего-нибудь.
Гордый — исполненный чувства собственного достоинства; испытывающий чувство удовлетворения.
Гордыня — непомерная гордость.
Горе — скорбь, глубокая печаль.
Горевать — испытывать чувство горечи, горести; огорчаться.
Горемычный — несчастный.
Горечь — горькое чувство от обиды, неудачи, несчастья.
Горький — горестный, тяжелый.
Горячиться — возбужденно говорить, действовать.
Горячка — сильное возбуждение, азарт.
Горячность — возбужденность, вспыльчивость, несдержанность.
Гримаса — намеренное или невольное искажение черт лица при выражении какого-нибудь чувства.
Грустить — испытывать чувство грусти.
Грусть — чувство уныния, легкой печали.

Гуманный — отзывчивый.
Дебош — буйство, скандал.
Дивиться — приходить в удивление.
Дивный — восхитительный.
Диво — то, что вызывает удивление.
Дикий — застенчивый.
Дичиться — стесняться, чуждаться людей.
Добродушный — незлобивый.
Доброжелатель — человек, доброжелательно относящийся к кому-нибудь.
Доброжелательный — готовый содействовать благополучию других, желающий добра другому.
Добросердечный — ласковый, участливый.
Добрососедский — дружественный.
Доброта — отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление сделать добро другим.
Доброхот — доброжелатель.
Добрый — дружески близкий, милый.
Добряк — добрый человек.
Доверять — испытывать чувство доверия.
Довести — разозлить
Довольно — с удовольствием, удовлетворенно улыбаться.
Довольный — испытывающий или выражающий удовлетворение.
Докучать — наводить скуку.
Докучный — наводящий скуку.
Донять — измучить, довести до крайности придирками.
Допечь — то же, что донять.
Досада — чувство раздражения, неудовольствия вследствие неудачи.
Досадить — причинить досаду.
Досадный — неприятный.
Достать — довести до раздражения, надоесть.
Драма — тяжелое переживание, причиняющее нравственные страдания.
Дрожать — бояться, трепетать.
Друг — тот, кто связан с кем-нибудь дружбой.
Дружба — близкие отношения, основанные на взаимном доверии, общности интересов.
Дружелюбный -дружески расположенный.
Дружить — находиться с кем-нибудь в дружбе.
Дурачиться — развлекаться, забавляться шутками; вести себя несерьезно.
Дурашливый — смешливый.
Душевный — полный искреннего дружелюбия.
Душенька (душка) — милый, приятный человек.
Душераздирающий — полный отчаяния, страдания, ужасный.
Душещипательный — излишне чувствительный, сентиментальный.
Елейный — умильный, слащавый в обращении.
Ерепениться — раздражаясь, упрямо и задорно противиться чему-нибудь.
Ерзать — сидя, беспокойно двигаться.

Ершиться — входить в задор, горячиться.
Ехидна (ехида) — злой, язвительный человек.
Ехидничать (ехидствовать) — зло насмехаться над кем-нибудь, язвить.
Ехидство — злоба, язвительность.
Жалеть — чувствовать жалость, сострадание к кому-нибудь; печалиться, сокрушаться.
Жалкий — возбуждающий жалость, несчастный.
Жалоба — выражение неудовольствия, обычно словесное, по поводу каких-то неприятностей.
Жалобный — выражающий скорбь, тоску.
Жалостливый — склонный к жалости, сострадательный.
Жалость — сострадание; печаль, сожаление.
Жаться — стесняясь, быть в нерешительности.
Желанный — милый, любимый.
Женолюбивый — слишком любящий женщин.
Женоненавистник — тот, кто избегает, ненавидит женщин.
Жестокосердный — бессердечный, лишенный чувства жалости, жестокий.
Жизнерадостный — не знающий уныния, радостный, бодрый.
Жизнеутверждающий — проникнутый бодростью, оптимистическим отношением к жизни.
Жуткий — тягостный, неприятный, вызывающий чувство страха, ужаса.
Жуть — чувство тоскливо-беспокойного страха.
Забавник — весельчак, шутник.
Забеспокоиться — начать беспокоиться.
Завестись — возбудиться, рассердиться, горячиться.
Завзятый — с увлечением, страстью предающийся какому-нибудь занятию.
Завидывать — испытывать чувство зависти к кому-, чему-нибудь.
Завидущий (завистник) — завистливый.
Завистливый — постоянно завидующий, полный зависти.
Зависть — чувство досады, вызванное успехом, благополучием другого.
Заволноваться — начать волноваться.
Заворожить — очаровать.
Загордиться — стать слишком гордым, начать гордиться.
Загрустить — начать грустить.
Задергаться — измучиться от постоянных волнений, беспокойств.
Задеть — взволновать, возбудить какое-нибудь чувство; обидеть, оскорбить.
Задор — страстность, горячность в поведении.
Задорный — пылкий; запальчивый, задиристый.
Задрожать - начать дрожать от страха, волнения.
Задушевный — глубоко искренний, сердечный.
Зажечь — воодушевить.
Зажечься (о сильных чувствах) — обнаружиться.
Зажигательный — волнующий.
Зазнаться — возгордиться, возомнить о себе, выказывая пренебрежение к другим.
Зазноба — любимая девушка.
Зазорный — постыдный, достойный осуждения.

Зазрение — без стыда, не стесняясь.
Закадычный — близкий, задушевный друг.
Закраснеться — смутившись, покраснеть.
Заласкать — утомить ласками.
Замешательство — внезапное смятение, растерянность.
Замогильный (о голосе) — мрачный, глухой, как из могилы.
Занестись — возгордиться.
Заносчивый — высокомерный, чванный.
Запальчивый — легко приходящий в раздражение; полный раздражения, гнева.
Запаниковать — впасть в панику.
Заплакать — начать плакать.
Запуганный - робкий, трусливый от постоянных угроз, наказаний.
Зардеться — стать румяным от стыда, смущения.
Зареветь — начать плакать.
Зариться — смотреть на кого-, что-нибудь с завистью.
Заробеть — начать робеть, оробеть.
Зарыдать — начать рыдать.
Заскучать — начать скучать.
Засмеять — извести насмешками.
Засмеяться — начать смеяться.
Засовеститься — начать совеститься, застыдиться.
Засрамить — застыдить, опозорить.
Застенчивый — стыдливо-робкий, смущающийся.
Застесняться — проявить застенчивость, начать стесняться.
Застыдиться — почувствовать смущение, стыд.
Затаить — сохранить в душе обиду, злобу.
Затосковать — начать тосковать.
Заунывный — тоскливый, наводящий уныние.
Зацепить — уязвить.
Заядлый — с увлечением отдающийся какому-нибудь занятию.
Звереть — приходить в ярость.
Злить — возбуждать злость в ком-нибудь, сердить.
Злиться — испытывать злость.
Зло — досада, злость.
Злоба — чувство гневного раздражения, недоброжелательства против кого-нибудь.
Злобиться — испытывать злобу против кого-нибудь.
Злобный — исполненный злобы.
Злобствовать — предаваться злобе.
Злой — полный злости; сердитый.
Злокозненный — со злым умыслом.
Злонамеренный — проникнутый злыми намерениями.
Злопамятный — не забывающий, не прощающий причиненного зла.
Злопыхательство — исполненное злобы раздраженно-придирчивое отношение к чему-, кому-нибудь.
Злопыхать — злобно-раздраженно относиться к кому-, чему-нибудь.
Злорадство — злобная радость при неудаче, несчастье другого.

Злорадствовать — испытывать злорадство.
Злословие — злые, недоброжелательные слова, высказывания о ком-, чем-нибудь, злостные сплетни, пересуды.
Злостный — исполненный зла, злых умыслов.
Злость — раздраженно-враждебное настроение.
Зубастый — язвительно-насмешливый, дерзкий и острый на язык.
Зубоскал — насмешник, любящий зубоскалить.
Зубоскалить — насмехаться над кем-либо; смеяться, шутить.
Игривый — легкомысленно-веселый.
Идиллия — мирное, счастливое существование.
Изболеться — измучиться (душа изболелась).
Известись — измучиться от горя, переживаний.
Издеваться — зло высмеивать.
Издергаться — прийти в болезненно-раздраженное состояние.
Излить — высказать о сильных, глубоких чувствах.
Излюбленный — самый любимый.
Измаяться — измучиться, истомиться.
Измытарить — измучить.
Изнервничаться — стать крайне нервным.
Изнывать — мучиться, томиться.
Изумительный — приводящий в изумление, восхитительный.
Изумиться — прийти в изумление.
Изумление — крайнее удивление.
Импонировать — производить положительное впечатление.
Интимный — глубоко личный, сокровенный, задушевный.
Интриговать — возбуждать любопытство чем-то загадочным.
Ипохондрия — мнительность, болезненно-угнетенное состояние.
Ирония — тонкая насмешка, выраженная в скрытой форме.
Искоса (смотреть) — недоброжелательно.
Искренний — выражающий подлинные чувства, откровенный.
Искусственный — притворный, неискренний.
Исподлобья (смотреть) — недружелюбно.
Испуг — внезапное чувство страха.
Исстрадаться — дойти до крайности в страданиях.
Исступление — крайняя степень возбуждения, страсти с потерей самообладания.
Иссушить — измучить.
Истерзаться — измучиться нравственно.
Истома — чувство приятной расслабленности.
Истосковаться — тоскуя, томиться.
Кипятиться — горячиться, приходить в возбуждение.
Киснуть — быть унылым.
Кичиться — горделиво хвастаться.
Коварство — злонамеренность, прикрытая показным доброжелательством.
Колкий — злобно-насмешливый.
Колкость — язвительное замечание.
Колотить — бросать в дрожь от злости, страха.

Комический — смешной.
Контры — ссора, размолвка.
Конфуз — состояние смущения; неловкое и смешное положение.
Конфузиться — стесняться.
Конфузливый — легко приходящий в смущение.
Корежить — приводить в возмущение, сердить.
Коробить — вызывать неприятное чувство, внушать отвращение.
Коситься — относиться неодобрительно.
Кошмар — нечто тягостное, неприятное, отвратительное.
Кошмарный — отвратительный.
Кощунство — оскорбительное отношение к чему-нибудь всеми почитаемому.
Краснеть — покрываться румянцем от стыда, смущения.
Кровопийца — жестокий, безжалостный человек.
Кроткий — незлобливый.
Кручина — горе, грусть.
Кручиниться — горевать, грустить.
Кукситься — хмуриться, быть в плохом настроении.
Курьезный - забавный, смешной.
Ласка — проявление нежности.
Ластиться — ласкаться.
Лестный — дающий удовлетворение самолюбию; содержащий одобрение.
Ликовать — восторженно радоваться.
Лиризм — лирическое настроение.
Лирический — такой, при котором душевные переживания, чувства господствуют над рассудочным началом; чувствительный.
Лихой — злой, тяжкий.
Лобзать (лобызать) — целовать.
Лукавство — веселый задор, игривость.
Любвеобильный — способный сильно и многих любить.
Любезный — милый, дорогой.
Любимец — тот, кого особенно любят.
Любить — испытывать любовь к кому-, чему-нибудь; чувствовать удовлетворение от чего-нибудь.
Любоваться — рассматривать с удовольствием.
Любовь — чувство самоотверженной, сердечной привязанности.
Лютый — злой, свирепый.
Маяться — томиться, мучиться.
Метаться — в волнении ходить, двигаться в разных направлениях.
Милашка — милый, симпатичный человек.
Миловать — ласкать.
Милость — доброе отношение.
Милый (миляга) — дорогой, любимый.
Мимика — движения мышц лица, выражающие душевное состояние.
Мина — выражение лица, выражающее какую-то эмоцию.
Миндальничать — нежничать, быть приторно-сентиментальным.
Минор — грусное, подавленное настроение.

Мириться — прекращать вражду.
Мирный — миролюбивый.
Мироощущение — отношение человека к окружающей действительности, обнаруживающееся в его настроениях, чувствах, действиях.
Млеть — замирать, быть в томном состоянии от какого-нибудь переживания, волнения.
Многострадальный — исполненный страданий, испытавший много страданий.
Молиться — беспредельно любить, боготворить кого-то.
Мордовать — зло преследовать, обижать.
Мордоворот — о чем-нибудь отвратительном, отталкивающем.
Морщиться — делать гримасы от неудовольствия.
Мрачный — исполненный печали, грусти, безрадостный.
Мстительный — склонный к мести.
Мука — сильное физическое или нравственное страдание.
Муторно — тоскливо-неприятно, тяжко и тревожно.
Мучение — мука, страдание.
Мученик — тот, кто подвергся физическим или нравственным мучениям, испытал много страданий.
Мучительный — причиняющий мучение.
Мучиться — испытывать муки, страдания.
Мытарство — страдание, мука.
Навзрыд — плакать громко, с рыданиями.
Надивиться — вдоволь насмотреться, наслушаться с восхищением, удивлением.
Надлом — угнетенное, упадочное настроение.
Надругательство — оскорбительное, грубое издевательство.
Надрыв — возбужденность, неестественность, болезненность в проявлении какого-нибудь чувства.
Надутый — обиженный, мрачный.
Надуться — рассердившись на кого-нибудь, обидеться.
Накипеть — накопиться обиде, негодованию.
Намучиться — натерпеться мучений, неприятностей.
Намыкаться — испытать много горя.
Напасть - беда, неприятности.
Наплакаться — поплакать очень много.
Нарадоваться — порадоваться вдоволь.
Наскучить — надоесть.
Насладить — доставить наслаждение.
Насладиться — испытать наслаждение от кого-, чего-нибудь.
Наслаждение — высшая степень удовольствия.
Насмешка — обидная шутка, издевка.
Насмешливый (насмешник) — любящий насмехаться.
Насмеяться — вдоволь посмеяться.
Настрадаться — испытать много страданий.
Настроение — внутреннее душевное состояние.
Настрой — то же, что настроение.
Насупиться — нахмуриться.

Натерпеться — испытать много горя, неприятностей.
Нахмуренный — хмурый, насупленный.
Нахохотаться — вдоволь похохотать.
Невзлюбить — почувствовать неприязнь к кому-, чему-нибудь.
Невозмутимый — спокойный.
Нега — блаженство, приятное состояние.
Негодование — возмущение, крайнее недовольство.
Негодовать — испытывать, проявлять чувство негодования.
Недобрый — неприязненно настроенный по отношению к другим людям, недружелюбный.
Недовольный — испытывающий или выражающий недовольство.
Недовольство — отсутствие удовлетворенности, отрицательное отношение к кому-, чему-нибудь.
Недолюбливать — чувствовать неприязнь, нерасположение к кому-нибудь.
Недруг — враг, враждебно, неприязненно настроенный.
Нежиться — предаваться неге, наслаждаться.
Нежный — ласковый, проявляющий любовь.
Незадачливый — несчастливый.
Неистовство — безудержная ярость, буйство.
Неистовствовать — проявлять ярость.
Нелады — плохие взаимоотношения.
Нелюбовь — отсутствие любви, неприязнь.
Немилосердный — жестокий.
Немилый — нелюбимый, ненавистный.
Ненавидеть — питать ненависть к кому-нибудь.
Ненавистник — человек, желающий зла, исполненный ненависти к кому-, чему-нибудь.
Ненависть — чувство сильной вражды и отвращения.
Ненаглядный — любимый, дорогой.
Неприязненный — недружелюбный.
Неприязнь — недоброжелательность, враждебность к кому-, чему-нибудь.
Неприятный — вызывающий неудовольствие, волнение.
Нерасположение — недоброжелательное отношение к кому-, чему-нибудь.
Нервничать — находиться в возбужденном, нервном состоянии, испытывать нервное раздражение.
Нервный — легко возбудимый, болезненно раздражительный.
Нервотрепка — волнения, беспокойство.
Несчастный — испытывающий несчастье; выражающий горестное состояние.
Несчастье — горестное событие.
Неуважение — отсутствие должного уважения, непочтительность.
Неудовольствие — отсутствие чувства удовольствия, недовольство.
Неулыба — человек, который редко улыбается.
Неутешительный — не дающий никакого удовлетворения.
Неутешная (печаль) — такая, что нельзя утешить.
Неутолимая — то же, что неутешная.
Неучтивый — непочтительный.

Ностальгия — тоска по родине.
Нравиться — быть по вкусу.
Нудный — скучно-надоедливый.
Нытик — всегда чем-то недовольный, ноющий.
Ныть — надоедливо жаловаться на что-нибудь.
Нюня - плакса.
Обаяние — очарование, притягательная сила.
Обворожительный — приводящий в восхищение, очаровательный.
Обездолить — сделать несчастным, лишив чего-нибудь.
Обезуметь — от сильного переживания утратить спрособность здраво соображать.
Обеспокоиться — прийти в волнение, беспокойство.
Обида — несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также чувство, вызванное ими.
Обидеться — почувствовать обиду, оскорбиться.
Обидчивый — легко обижающийся.
Обиженный — выражающий чувство обиды.
Облапить — грубо обнять.
Обласкать — ласково, с участием отнестись к кому-нибудь.
Облизываться — предвкушая, ожидать чего-нибудь приятного.
Облобызать — поцеловать.
Облюбовать — найдя по вкусу, остановить на ком-, чем-нибудь свой выбор.
Обмереть — оцепенеть от сильного, внезапного переживания.
Обнять — заключить в объятия для выражения чувств.
Ободрить — поднять настроение, внушить бодрость.
Обожатель — тот, кто обожает кого-нибудь, поклонник.
Обожать — питать к кому-нибудь чувство сильной любви.
Обожествлять — любить до преклонения.
Обозлиться — разозлиться на кого-нибудь.
Обомлеть — оцепенеть от испуга.
Обрадоваться — радоваться.
Обрыднуть — осточертеть.
Обуревать — охватывать с большой силой (о чувствах).
Обуять — охватить, овладеть с неудержимой силой (об эмоциональном состоянии).
Обхохотаться — устать от беспрерывного хохота над кем-, чем-нибудь.
Объятие — движение или положение рук, охватывающих кого-нибудь для ласки, для выражения дружеских чувств.
Овладеть — охватить кого-нибудь, целиком наполнить (о чувствах).
Огорчение — неприятность, душевная боль.
Огорчиться — почувствовать огорчение.
Одержимый — всецело охваченный каким-либо чувством, переживанием.
Однолюб — тот, кто всю жизнь любит или любил только одну женщину.
Одобрить — признать хорошим.
Одухотворенный — проникнутый возвышенным чувством.
Одушевить — воодушевить.
Ожесточение — состояние раздражения и крайнего, доходящего до жестокости озлобления.

Ожесточиться — дойти до ожесточения.
Озабоченный — выражающий беспокойство.
Озадаченный — выражающий удивление, недоумение.
Озверелый — жестокий, как зверь.
Озлобить — ожесточить, сделать злобным.
Озлобиться — ожесточиться, стать злобным.
Озлобленный — ставший злобным вследствие чего-нибудь, злобно настроенный.
Околдовать — очаровать, увлечь.
Оконфузиться — поставить себя в неловкое положение.
Окрылиться — воодушевиться.
Окрыситься — злобно, раздраженно ответить; рассердиться на кого-нибудь.
Омерзение — гадливое чувство.
Омрачить — сделать настроение грустным, мрачным.
Омрачиться — стать мрачным.
Опала — немилость.
Опальный — находящийся в опале.
Опасаться — бояться.
Опасение — чувство тревоги, беспокойство, предчувствие опасности.
Опаска — осторожность в предвидении опасности.
Опасливый — действующий с опаской, настороженный.
Опасность — возможность, угроза чего-нибудь опасного.
Опечалиться — печалиться.
Опешить — растеряться от испуга.
Оплакать — пролить слезы, выразить свою скорбь по поводу чьей-нибудь смерти.
Опостылеть — очень надоесть.
Опротиветь — стать противным, сильно надоесть кому-нибудь.
Оробелый — испуганный, оробевший.
Осатанелый — озверевший.
Осерчать — сердиться, серчать.
Осклабиться — широко улыбнуться, показав зубы.
Оскорбиться — сильно обидеться, почувствовать себя оскорбленным.
Остервениться — рассвирепеть.
Осточертеть — опротиветь, сильно надоесть.
Осчастливить — сделать счастливым.
Отвратительный (отвратный) — вызывающий отвращение.
Оторопеть — прийти в замешательство, растеряться от неожиданности.
Оторопь — крайнее недоумение, испуг, замешательство.
Отрада — удовольствие, радость.
Отрадный — приятный.
Отрешенный — выражающий безразличие к окружающему.
Отталкивающий — отвратительный, противный.
Отходчивый — быстро успокаивающийся после гнева, раздражения.
Отчаяние — состояние крайней безнадежности.
Отшатнуться — резко изменить отношение к кому-нибудь, прекратить общение с ним.
Охладеть — стать равнодушным, утратив прежнее чувство.
Очаровательный — прекрасный, восхитительный.

Очаровать — произвести неизгладимое впечатление на кого-нибудь.
Очерствелый — грубый, бездушный, черствый.
Ошеломить — крайне удивить.
Ощущение — переживание, чувство.
Паника — крайний, неудержимый страх, сразу охватывающий человека или многих людей.
Паникер — тот, кто поддается панике, распространяет ее.
Паниковать — сильно волноваться, беспокоиться.
Паршивый — дрянной.
Паскудный — мерзкий, гадкий.
Пасмурный — мрачный, невеселый.
Патетический — страстный, взволнованный, исполненный пафоса.
Патриотизм — преданность и любовь к своему отечеству, своему народу.
Пафос — страстное воодушевление, подъем, энтузиазм.
Перебеситься — взбеситься (о многих).
Переволноваться — испытать очень сильное волнение.
Перегрызться — поссорившись, сильно поругаться.
Передряга — неприятное и затруднительное дело.
Переживание — душевное состояние, вызванное какими-то сильными ощущениями, впечатлениями.
Переживать — волноваться, беспокоиться в связи с чем-нибудь, страдать из-за чего-нибудь.
Пережить — испытать (радость, горе), вытерпеть (оскорбление).
Переминаться — поочередно опираться то на одну, то на другую ногу от смущения.
Перепалка — перебранка.
Перепугаться — сильно испугаться.
Переругаться — поссориться с одним или несколькими людьми.
Переругиваться — ссорясь, обмениваться бранью, руганью.
Пересмеиваться — переглядываясь, исподтишка смеяться по поводу чего-нибудь или над кем-нибудь.
Перессориться — поссориться между собой или со многими.
Перестрадать — выстрадать многое; изжить страданием.
Перетревожиться — очень встревожиться; испытать тревогу, беспокойство.
Перетрусить — сильно струсить.
Перечувствовать — испытать многое.
Пессимизм — мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее, во всем склонен видеть унылое, дурное, неприятное.
Пессимист — человек, склонный к пессимизму.
Петушиться — горячиться, вести себя запальчиво, задиристо.
Печалиться — испытывать печаль, огорчаться.
Печаль — чувство грусти и скорби, состояние душевной горечи.
Пикантный — интересный своей сенсационностью, возбуждающий любопытство; очень привлекательный, возбуждающий чувственность.
Пикироваться — обмениваться язвительными замечаниями, колкостями.
Плакать — проливать слезы, обычно издавая при этом нечленораздельные голосовые звуки.

Плакса — тот, кто много и часто плачет.

Плаксивый — всегда готовый плакать.

Плач — нечленораздельные голосовые звуки, выражающие горе или сильную взволнованность и сопровождающиеся слезами.

Плениться — очароваться, увлечься кем-, чем-нибудь.

Побаиваться — испытывать легкий страх, опасаться.

Побояться — не решиться из-за боязни, опасения чего-нибудь.

Повергнуть — привести в какое-нибудь тяжелое состояние (скорбь, ужас, отчаяние).

Повеселеть — веселеть.

Повздорить — поругаться.

Поганый — плохой, отвратительный.

Погорячиться — проявить горячность, раздражительность.

Подавленный — мрачный, тяжелый (настроение).

Подсмеиваться — смеясь, шутить над кем-, чем-нибудь.

Подступить — о чувствах: обнаружиться, проявиться.

Подхихикивать — насмехаться исподтишка.

Подшутить — сделать кого-нибудь предметом шутки, забавы.

Подыграть — подделаться под чье-нибудь настроение.

Пожать плечами — в знак недоумения чуть приподнять плечи.

Позавидовать — проявить чувство зависти.

Позор — постыдное, унизительное для кого-нибудь положение, вызывающее презрение.

Покатываться — очень громко смеяться, хохотать.

Поклонник — тот, кто восторженно покланяется кому-, чему-нибудь; влюбленный в кого-нибудь человек.

Покой — отсутствие беспокойства.

Покоробить — коробить.

Полыхать — гореть, ярко краснеть (лицу, щекам) от прилива крови.

Польщенный — испытавший удовольствие от чего-нибудь лестного.

Полюбить — почувствовать любовь к кому-, чему-нибудь.

Поморщиться — морщиться при неудовольствии.

Помрачнеть — мрачнеть.

Понуриться — уныло склонить, понурить голову.

Понурый — унылый.

Поразиться — сильно удивиться.

Посмеиваться — смеяться слегка, немного.

Постесняться — стесняться.

Постылый — возбуждающий неприязнь к себе, отвращение.

Потешный — смешной.

Потрясающий — крайне волнующий.

Потрясение — глубокое, тяжело переживаемое волнение.

Потупиться — опустить голову, глаза под влиянием смущения, стыда.

Поцеловать — прикоснуться губами к кому-нибудь в знак выражения любви, ласки.

Почитать — относиться с уважением и любовью.

Почтение — глубокое уважение.

Почувствовать — начать испытывать какое-либо чувство.

Пощадить — проявить сострадание, милосердие к кому-нибудь.
Превозноситься — слишком гордиться.
Предвкушать — ожидая, представляя себе что-нибудь приятное, заранее испытывать удовольствие.
Предрасположение — заранее создавшееся положительное отношение к кому-, чему-нибудь.
Предубеждение — предвзятое отрицательное отношение к кому-, чему-нибудь.
Презирать — относиться с презрением.
Презрение — глубоко пренебрежительное отношение к кому-, чему-нибудь.
Преклонение — глубокое уважение, восхищение.
Прекраснодушный — склонный видеть во всем приятное, прекрасное; сентиментально-идеалистический.
Прелесть — приятные впечатления.
Прельститься — поддаться очарованию.
Пренебрежение — высокомерное, лишенное всякого уважения отношение к кому-, чему-нибудь.
Преспокойный — очень спокойный (когда следовало бы волноваться, беспокоиться).
Пресытиться — насладиться сверх меры, до полного удовлетворения.
Претить — вызывать отвращение.
Приветливый — благожелательный, радушный, ласковый.
Привлекательный — такой, который располагает к себе.
Привязанность — чувство близости, основанное на симпатии к кому-, чему-нибудь.
Привязаться — почувствовать привязанность.
Приглянуться — понравиться с виду.
Приголубить — приласкать.
Пригорюниться — стать грустным, унылым, загрустить.
Приесться — утрать привлекательность, надоесть.
Признательность — чувство благодарности.
Признательный — испытывающий, выражающий признательность.
Прикипеть — полюбив, привязаться к кому-, чему-нибудь.
Приласкать — проявить ласку, доброе отношение.
Приободрить — несколько ободрить, поднять настроение.
Приревновать — почувствовать ревность.
Прискорбие — с большим сожалением, печалью.
Прискучить — наскучить.
Притерпеться — привыкнуть к чему-нибудь неприятному.
Приуныть — впасть в уныние.
Причитать — плакать, приговаривая, жалуясь на что-нибудь.
Причмокнуть (от удовольствия) — произвести звук губами, сомкнув и быстро разомкнув их.
Приязнь — дружба, дружеское расположение.
Приятный — доставляющий удовольствие.
Проворчать — ворчливо произнести.
Прогневаться — гневаться.
Проклятие — негодующее, бранное слово.
Проклятый- ненавистный.

Промучиться — провести в мучениях какое-то время.
Проникновенная (речь) — волнующе-искренняя.
Прореветься — выплакаться.
Просиять — стать радостным, приветливым.
Проскучать — провести какое-то время скучая.
Прослезиться — всплакнуть от прилива чувств.
Прострация — угнетенное, подавленное состояние, полное безразличия к окружающему.
Противный — очень неприятный, отвратительный.
Прочувствованный — исполненный чувств.
Прочувствовать — глубоко поняв, проникнуть чувством в смысл чего-нибудь.
Прыснуть — не сдержавшись, рассмеяться.
Психануть — психовать.
Психовать — вести себя слишком возбужденно, нервно.
Пугаться — испытывать страх.
Пугливый — склонный к испугу, всего боящийся.
Пылать — предаваться какому-нибудь чувству, страстно переживать что-нибудь.
Пылкий — страстный, увлекающийся, горячий.
Пытка — нравственное мучение, терзание.
Равнодушный — безразличный.
Рад — о чувстве радости, удовольствия, испытываемом кем-нибудь.
Радоваться — испытывать радость.
Радостный — полный радости, веселья, выражающий радость.
Радость — веселое чувство, ощущение большого душевного удовлетворения.
Радужный — приятный, сулящий радость, счастье.
Радушие — сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.
Разахаться — удивившись или огорчившись, начать ахать.
Разбраниться — побранившись, рассориться.
Развеселиться — стать веселым, прийти в веселое настроение.
Развлечение — занятие, доставляющее удовольствие.
Развлечь — повеселить, доставить кому-нибудь удовольствие.
Разволноваться — сильно разволноваться.
Разгневаться — прийти в состояние сильного гнева.
Разгореться — стать красным от волнения, возбуждения; прийти в состояние сильного возбуждения.
Разгорячиться — горячиться, прийти в возбуждение.
Раздирать — причинять боль, страдание, терзать.
Раздирающий — мучительный и страшный, выражающий и причиняющий страдание.
Раздор — вражда.
Раздосадовать — раздражить, вызвав чувство досады.
Раздражение — состояние досады, недовольства.
Раздражительный — быстро приходящий в нервное возбуждение, обнаруживающий раздражение.
Раздражиться — прийти в состояние озлобления, досады.
Раздразнить — дразня, рассердить.

Разжалобить — вызвать в ком-нибудь сочувствие, жалость к себе.
Разжалобиться — поддаться чувству жалости.
Разлюбить — перестать любить.
Размолвка — легкая ссора.
Размякнуть — стать душевно размягченным.
Разнежиться — предаться неге, удовольствиям; прийти в слишком нежное, благодушное настроение.
Разнежничаться — слишком увлечься, проявляя нежность.
Разнервничаться — начать сильно нервничать.
Разобидеться — сильно обидеться.
Разомлеть — прийти в состояние истомы, расслабления.
Разоряться — браниться.
Разохаться — начать охать (от огорчения)
Разочарование — чувство неудовлетворенности от чего-нибудь несбывшегося.
Разочарованный — переживающий разочарование.
Разочароваться — впасть в разочарование.
Разреветься — поднять громкий рев, заплакать.
Разругаться — рассориться.
Разрыдаться — не сдержавшись, начать сильно рыдать.
Разрядка — успокоение, ослабление нервного состояния.
Разъяриться — прийти в ярость.
Ранимый — тяжело воспринимающий всякую обиду.
Раскричаться — поднять сильный крик.
Распалиться — прийти в сильное возбуждение, гнев.
Расплакаться — начать сильно плакать.
Расположение - хорошее отношение, симпатия к кому-нибудь.
Распря — ссора.
Распугать — напугав, разогнать.
Рассвирепеть — свирепеть.
Рассерчать — серчать, сердиться.
Рассмеяться — начать сильно смеяться.
Расстроиться — огорчиться, сильно опечалиться.
Растерянный — беспомощный от волнения, сильного потрясения.
Растравить — заставить вновь пережить горе, неприятность.
Растревожить — разбередить душевную рану.
Растрогаться — приятно взволноваться и расчувствоваться.
Расхвалить — сильно похвалить.
Расхохотаться — начать громко хохотать.
Расцеловать — поцеловать крепко, много раз.
Расчувствоваться — прийти в состояние умиления.
Расшаркаться — проявить льстиво-подобострастное отношение к кому-нибудь.
Рев — громкий плач.
Рева — тот, кто часто ревет.
Реветь — плакать.
Ревновать — испытывать чувство ревности.

Ревность — мучительное сомнение в чьей-нибудь верности и любви; мучительная зависть.
Резвиться — веселиться, находясь все время в движении.
Резкость — грубое слово.
Ржать — слишком громко смеяться.
Робеть — пугаться, стесняться.
Робкий — несмелый, боязливый, опасливый.
Родной — дорогой, милый, любимый.
Ропот — недовольство, выражаемое негромкой речью, в неясной форме.
Роптать — ропотом выражать недовольство, обиду.
Ругать — бранить, произносить грубые слова.
Рукоплескать — хлопать в ладоши в знак одобрения, аплодировать.
Рукопожатие — пожатие друг другу руки в знак приветствия, благодарности и т. п.
Рыдать — громко, судорожно плакать.
Рявкать — грубо и зло кричать на кого-нибудь.
Садизм — извращенная и изощренная жестокость.
Самобичевание — причинение себе нравственных страданий, обвинение себя с раскаянием в совершенных проступках.
Самодовольный — полный довольства, любования самим собой; выражающий довольство собой.
Самозабвенный — полный воодушевления, возбуждения.
Самолюбие — чувство собственного достоинства, соединенное с ревнивым отношением к мнению о себе окружающих.
Самоуважение — уважение к самому себе.
Самоунижение — намеренное унижение самого себя.
Сардонический — злобно-насмешливый, язвительный.
Сатанеть — становиться яростно-злым.
Сварливый — ворчливый, склонный к ссорам.
Свирепеть — становиться свирепым.
Свирепый — зверски жестокий.
Свысока — надменно, высокомерно.
Сгоряча — в порыве сильного чувства, погорячившись и не подумав.
Сдержаться — удержать себя от проявления какого-нибудь чувства.
Сентиментальничать — нежничать.
Сердечный — задушевный, добрый; ласковое обращение с оттенком жалости, сострадания.
Сердиться — быть в раздражении, гневе, почувствовать злобу к кому-нибудь.
Сердобольничать — быть излишне сердобольным.
Сердобольный — сострадательный, жалостливый.
Серчать — сердиться.
Сетовать — скорбеть, жаловаться.
Сжалиться — почувствовав жалость, сделать что-то нужное, приятное для кого-нибудь.
Симпатизировать — испытывать чувство симпатии, хорошо относиться к кому-нибудь.

Симпатичный — вызывающий симпатию, расположение к себе, привлекательный.
Сиротливый — тоскливо-одинокий, унылый.
Скалить (зубы) — смеяться, хохотать.
Скверный — плохой, гадкий, недостойный.
Скиснуть — стать скучным, впасть в уныние.
Склока — враждебные отношения на почве мелких интриг.
Склочный — склонный к склокам.
Скорбеть — горевать.
Скотский — отвратительный.
Скука — тягостное душевное состояние от отсутствия дела или интереса к окружающему; отсутствие веселья, занимательности, создающее тягостное настроение.
Скучать — испытывать скуку.
Скучный - невеселый.
Славный — приятный, симпатичный.
Славословить — неумеренно восхвалять.
Сладкий — приторно-нежный, умильный (улыбка).
Слащавый — излишне нежный, льстивый.
Слезливый — склонный часто плакать.
Слезный — жалобный.
Слюбиться — полюбить друг друга.
Смак — приятное, возбуждающее вкусовое ощущение; удовольствие, испытываемое от чего-нибудь.
Смех — выражающий полноту удовольствия, радости, веселья или иных чувств отрывистые характерные звуки, сопровождающиеся короткими и сильными выдыхательными движениями.
Смешинка — усмешка, легкий смех.
Смешливый — склонный часто смеяться, такой, которого легко рассмешить.
Смешок — короткий, не сильный смех.
Смеяться — издавать смех.
Смиловаться — сжалиться.
Смирение — отсутствие гордости.
Смута — ссоры, раздоры.
Смутиться — прийти в смущение.
Смутный — тревожный, беспокойный (на душе).
Смутьянить — производить смуту, раздор.
Смущение — замешательство, состояние застенчивости, стыда.
Смущенный — полный смущения.
Смягчиться — стать менее суровым.
Смятение — паническая растерянность, тревога.
Смятенный — находящийся в волнении, смятении.
Снедать — терзать, мучить.
Снисходительный — обидно-высокомерный.
Сногсшибательный — поразительный, потрясающий неожиданностью.
Совеститься — стесняясь, стыдясь, удерживаться от дурного поступка.
Совестливый — поступающий по совести, стыдящийся поступать несправедливо.
Совестно — стыдно, неловко от сознания неправоты или от чувства стеснения.

Совесть — чувство нравственной ответственности за свое поведение перед другими людьми, обществом.
Согласие — дружественные отношения.
Содрогание — судорожное движение от сильного чувства, волнения; трепет.
Содрогнуться — вздрогнуть, затрепетать от крайнего волнения.
Сожаление — чувство печали, скорби, огорчения, вызванное какой-нибудь утратой, сознанием невозможности осуществить или изменить что-то.
Сожалеть — жалеть, испытывать сожаление.
Сокрушаться — очень печалиться, тосковать.
Соскучиться — прийти в тоскливое состояние , почувствовать скуку.
Сострадание — жалость, сочувствие, вызываемые чьим-нибудь несчастьем, горем.
Сострадательный — склонный к состраданию.
Сохнуть — страдать от любви к кому-нибудь.
Сочувствие — отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью других.
Сочувствовать — относиться к кому-нибудь с сочувствием.
Сплин — уныние, хандра.
Срам — позор, стыд.
Ссора — состояние взаимной вражды.
Стервенеть — приходить в крайнюю ярость, свирепеть.
Стеснение — вызванное застенчивостью отсутствие непринужденности в действиях.
Стеснительный — застенчивый, стесняющийся.
Стесняться — испытывать стеснение от чего-нибудь.
Столкновение — ссора на почве разногласий.
Стон — протяжный звук, издаваемый от сильного страдания.
Стонать — издавать стоны.
Стосковаться — соскучиться, впасть в тоску.
Страдалец — человек, переносящий много страданий.
Страдальческий — полный страданий.
Страдание — физическая или нравственная боль, мучение.
Страдать — испытывать страдание.
Страстный — пороникнутый сильным чувством.
Страсть — сильно выраженное чувство.
Страх — очень сильный испуг, сильная боязнь.
Страшиться — бояться, чувствовать страх, ожидая чего-нибудь опасное, неприятное.
Стращать — пугать.
Струсить — трусить, бояться.
Струхнуть — сильно струсить.
Стушеваться — оробеть, смутиться.
Стыд — чувство сильного смущения от сознания предосудительности поступка.
Стыдиться — испытывать стыд.
Стыдливый — испытывающий чувство стыда; застенчивый, стеснительный.
Сумрачный — угрюмый, печальный.
Супиться — хмуриться.
Суроветь — становиться суровым.
Суровый — угрюмый, сердитый.

Сцепиться — начать драться.
Счастливец — счастливый человек.
Счастливый — полный счастья.
Счастье — чувство и состояние полного, высшего удовлетворения.
Таращиться — широко раскрыть глаза от удивления.
Терзаться — страдать, мучиться нравственно.
Тешиться — получать удовольствие от забав, развлечений.
Тиранить — мучить.
Толстокожий — грубый, неотзывчивый.
Томиться — мучиться, испытывать тягость от чего-нибудь.
Томный — исполненный истомы, устало-нежный.
Торжество — чувство радости, удовлетворения.
Торжествовать — испытывать чувство радости, удовлетворения.
Тоскливый — полный тоски или наводящий тоску.
Тосковать — испытывать тоску.
Тошно — противно, тоскливо.
Трагичный — полный страданий, потрясающий.
Тревога — беспокойство, волнение в ожидании опасности или чего-то неизвестного.
Тревожиться — приходить в волнение.
Тревожный — полный тревоги, вызывающий тревогу.
Треволнение — беспокойство, волнение.
Трепет — сильное волнение, напряженность чувств; страх, боязнь.
Трепетать — испытывать физическую или внутреннюю дрожь, сильное волнение.
Трепетный — взволнованный, охваченный страхом.
Трепыхаться — волноваться, нервничать.
Трогательный — вызывающий умиление.
Трогаться — испытывать чувство умиления.
Трунить — подшучивать, добродушно высмеивать кого-, чего-нибудь.
Трусить — испытывать страх, бояться.
Трястись — испытывать страх, содрагаться всем телом (от страха, смеха).
Тужить — горевать, кручиниться.
Туманиться — о лице: приобретать выражение грусти.
Тягостный — мучительно-неприятный.
Убиваться — быть в сильном горе, страдать.
Убитый — выражающий полное отчаяние.
Ублаготворить — сделать вполне довольным, удовлетворенным.
Ублажить — угождая, удовлетворить.
Убояться — устрашиться, испугаться.
Уважение — почтительное отношение.
Увеселение — развлечение, зрелище, которое доставляет удовольствие.
Увлечение — восторженность; влюбленность.
Угнетение — тяжелое, подавленное состояние.
Угнетенный — испытывающий угнетение.
Угодить — сделать что-нибудь приятное.
Угомониться — успокоиться.
Угрызение- беспокойное, мучительное состояние из-за чувства своей вины.

Угрюмый — мрачный, неприветливый.
Удивительный — вызывающий удивление.
Удивиться — прийти в удивление.
Удивление — впечатление от чего-нибудь странного, неожиданного.
Удобный — приятный.
Удовлетворение — чувство удовольствия, которое испытывает тот, чьи стремления, желания удовлетворены, исполнены.
Удовольствие — чувство радости от приятных ощущений, переживаний, мыслей.
Удрученный — подавленный, угнетенный.
Ужас — чувство сильного страха, доходящее до подавленности, оцепенения.
Ужаснуться — прийти в ужас от чего-нибудь.
Улыбаться — улыбкой выражать какие-нибудь чувства.
Улыбка — мимика лица, губ, глаз, показывающая расположение к смеху, выражающая привет, удовольствие, насмешку.
Улыбчивый — часто улыбающийся.
Умиление — нежное чувство, возбуждаемое чем-нибудь трогательным.
Умилиться — прийти в умиление.
Умилосердить — умилостивить.
Умилостивить — склонить к милосердию.
Умиротворенный — полный удовлетворения, покоя.
Умиротвориться — успокоиться.
Умора — нечто очень смешное.
Уморительный — очень смешной, забавный.
Унижение — оскорбление, унижающее достоинство.
Униженный — испытывающий унижение.
Унывать — впадать в уныние.
Унылый — испытывающий или наводящий уныние.
Уныние — безнадежная печаль, гнетущая скука.
Упоение — состояние наслаждения.
Усладиться — получить наслаждение, удовольствие.
Усмехнуться — слегка засмеяться (обычно недоверчиво).
Усмешка — улыбка, выражающая насмешку или недоверие; насмешливое движение рта.
Успокоенность — состояние спокойствия, умиротворения.
Усталость — чувство утомления.
Устрашиться — испугаться, почувствовать страх перед кем-, чем-нибудь.
Устыдиться — почувствовать стыд за свое поведение, поступок.
Утеха — удовольствие, забава.
Утешение — тот, кто радует.
Утешительный — доставляющий удовлетворение.
Утешить — успокоить чем-нибудь радостным, облегчить кого-нибудь в горе.
Утихомириться — успокоиться.
Ухмыляться — усмехаться.
Уходиться — устать, измучиться.
Участливый — проявляющий или выражающий участие, сочувствующий.
Ущербленный — оскорбленный, уязвленный.

Уютный — приятный и удобный.
Уязвимый — такой, что легко обидеть.
Уязвить — оскорбить, глубоко обидеть.
Фыркать — смеяться, производя звук носом, губами; сердиться, брюзжать, выражая недовольство чем-нибудь.
Хандра — мрачное, тоскливое настроение, томительная скука.
Хандрить — быть в состоянии хандры.
Хвалить — выражать одобрение.
Хихикать — смеяться тихо или исподтишка и со злорадством.
Хлипать — издавать всхлипывающие звуки.
Хлюпать — плача, всхлипывать.
Хмуриться — хмурить лицо, брови, выражая недовольство.
Хмурый — угрюмый, насупившийся.
Хмыкать — произносить «гм» («хм») в знак удивления, иронии, досады.
Хныкать — издавать ноющие звуки, перемежаемые плачем.
Холодный — равнодушный, бесстрастный.
Хорохориться — задорно горячиться.
Хохлиться — иметь мрачный, унылый вид.
Хохма — насмешка, шутка.
Хохмач — тот, кто любит смешить, шутить.
Хохотать — громко смеяться.
Хохотун — смешливый человек.
Храбриться — принимать бодрый вид, стремясь казаться веселым.
Целовать — прикасаться губами к кому-, чему-нибудь в знак любви, дружбы, преданности.
Цербер — злой, свирепый надсмотрщик.
Чадолюбивый — любящий своих детей.
Чванство — тщеславная гордость.
Человеколюбивый — обладающий человеколюбием.
Человеколюбие — любовь к людям, гуманность.
Человеконенавистник — тот, кто ненавидит людей, человечество.
Человеконенавистничество — злоба и ненависть к людям, к человечеству.
Человечный — отзывчивый, гуманный.
Черствый — неотзывчивый, бездушный.
Честить — ругать, обзывать обидными словами.
Честной — уважаемый.
Честь — достойные уважения и гордости моральные и этические принципы личности.
Чиниться — излишне скромничать, проявляя застенчивость.
Чихать — выказывать пренебрежение к кому-, чему-нибудь.
Чмокнуть — поцеловать.
Чувствительный — склонный к сентиментальности.
Чувство — любовь к кому-нибудь.
Чудной — удивляющий своей необычностью, странный.
Чудный - прелестный, удивительный по красоте.
Чудовищный — вызывающий чувство ужаса.
Чуткий — отзывчивый, сочувственный.

Шашни — любовные интриги, ухаживание.
Шипеть — ворчать, браниться, выражая свое недовольство, злобу.
Шокировать — приводить в смущение нарушением правил приличия.
Шпилька — язвительное замечание.
Шугать — пугая, прогонять.
Шуметь — громко выражать недовольство.
Шутить — весело и забавно говорить, поступать; делать что-то ради забавы; смеяться над кем-нибудь, подшучивать.
Шутник — тот, кто любит шутить.
Щекотать — приятно возбуждать, тешить (самолюбие).
Щучить — ругать, пробирать.
Экзальтация — восторженно-возбужденное состояние.
Экий — вот какой, смотри какой (при указании на что-нибудь, вызывающее удивление, досаду, иронию и т. п.).
Экспансивный — бурно проявляющий свои чувства.
Экстаз — исступленно-восторженное состояние.
Элегичный — грустный, мечтательный.
Эмоциональный — подверженный эмоциям, легко возбуждающийся.
Эмоция — душевное переживание, чувство.
Энтузиазм — сильное воодушевление, душевный подъем.
Эпический — величественно спокойный и бесстрастный.
Эстетичный — изящный, красивый.
Эффектный — производящий эффект, впечатление.
Эх — выражает сожаление.
Юдоль — место, где страдают и мучаются, жизнь с ее заботами и печалями.
Юмор — беззлобно-насмешливое отношение к чему-нибудь.
Юморист — человек, склонный к юмору.
Ядовитый — язвительный и злобный.
Язва — человек, который любит язвить.
Язвительный — злобно-насмешливый, стремящийся досадить.
Язвить — причинять душевную боль, неприятность кому-нибудь.
Якшаться — дружить.
Яриться — быть в ярости.
Яростный — полный ярости, гнева.
Ярость — сильный гнев.
Ярый — страстно преданный кому-, чему-нибудь.
Ясный — ничем не омраченный, спокойный.

3. ФРАЗЕОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ

Без мыла в душу лезть - лестью, хитростью добиваться чьего-либо расположения.
Без памяти влюбиться - очень сильно, страстно, до самозабвения.

Без памяти от кого-то - в восхищении, в полном восторге.
Бередить рану (душу, сердце) - возбуждать тягостные воспоминания, волновать.
Бить тебя некому - выражение осуждения, порицания.
Бить через край (об эмоциях, чувствах).
Болеть душой - сильно переживать, волноваться за кого-, что-либо.
Больное место - то, что причиняет наибольшее беспокойство, огорчение.
Большое сердце - о том, кто способен на сильное и искреннее чувство.
Брать за душу - глубоко трогать, волновать.
Брать себя в руки - успокаиваться, овладевать собой.
Буря в стакане воды — сильное волнение, возбуждение из-за пустяков.
Вбить клин - делать отношения враждебными.
Вертеть (вилять, крутить) хвостом - лестью добиваться чьего-либо расположения.
Вешать голову (нос) - расстраиваться, приходить в уныние, отчаяние, испытывать душевное волнение.
Взахлеб говорить - торопливо, как бы захлебываясь.
Висеть на шее - приставать с ласками, нежностями.
Вогнать в краску - смутить, заставить покраснеть.
Водой не разольешь - очень дружны, неразлучны.
Волосы становятся дыбом - становится невыносимо страшно.
Ворошить прошлое - вспоминать забытое о неприятном, тяжелом.
Воспрянуть духом - прийти в бодрое настроение.
Воротить нос - выказывать пренебрежительное отношение к кому-, чему-либо.
Вот так клюква! - выражение удивления при неприятной неожиданности.
Вот так фунт! - выражение изумления, разочарования.
Вот тебе (те) и на! - выражение изумления, разочарования.
Вот тебе и раз! - выражение изумления, разочарования.
Всей душой - искренне, горячо, сердечно любить.
Всплеснуть руками - крайне удивиться, изумиться.
Встать с левой (не той) ноги - с утра находиться в плохом настроении.
Выводить из себя - злить, лишать душевного равновесия.
Выжимать слезу - стараться вызвать в ком либо сочувствие, жалость, сострадание.
Вырвать из сердца - стараться забыть любимого человека.
Высасывать кровь - мучить, причинять душевные страдания.
Выходить из себя - приходить в состояние озлобления, досады, терять самообладание.
Глаза на лоб лезут - выражение крайнего удивления, смятения, сильного испуга.
Глазом не моргнул - не проявил ни малейшей боязни.
Гог и магог - человек, внушающий ужас, страх.
Готов провалиться сквозь землю - исчезнуть от чувства смущения, неловкости, стыда.
Делать большие глаза - крайне удивляться чему-либо, недоумевать.
Держать камень за пазухой - таить злобу против кого-либо.
Держать марку - с достоинством поддерживать честь кого-, чего-либо.
Диву даваться - приходить в крайнее удивление.
Доходить до белого каления - до крайнего раздражения, злости.
До белого каления - довести, разозлить.

До глубины души (волновать, трогать, потрясать, задевать) - очень сильно, глубоко волновать.

Дразнить гусей - вызывать озлобление.

Душа (сердце) болит - кто-либо сильно переживает, волнуется, беспокоится за кого-нибудь.

Душа в душу - очень дружно.

Душа (сердце) не на месте - беспокойство, крайняя взволнованность.

Душа ушла в пятки - охватил сильный страх.

Душа радуется - охватывает радостное волнение по поводу чего-либо.

Души не чаять - очень сильно любить.

Желчный человек - проявляющий ко всем неприязнь, язвительный.

За милую душу - с большим удовольствием.

За уши не оттянешь - что-то очень вкусное, доставляющее большое удовольствие.

Заглядывать в душу - стараться понять чьи-то чувства.

Задевать за живое - затрагивать самолюбие, сильно взволновать, затронув что-либо важное, дорогое.

Закусить удила - сорваться, потерять управление собой.

Залиться бледностью - побледнеть.

Залиться краской - покрыться румянцем при смущении, чувстве стыда.

Иметь зуб на кого-то - тайно ненавидеть, испытывать недовольство.

Исчадие ада - о том, кто внушает отвращение, ужас своим видом, действиями.

Казанская сирота - тот, кто прикидывается обиженным, несчастным.

Как в воду опущенный - чем-либо расстроенный, крайне подавленный.

Как гора с плеч свалилась - почувствовать облегчение, избавиться от тягостных переживаний.

Как гром среди ясного неба - неожиданная неприятность.

Как кошка с собакой жить - быть в постоянной ссоре, враждовать.

Как мышь на крупу дуешься - очень сильно злиться на кого-нибудь.

Как на иголках сидеть - в крайнем волнении, неспокойно.

Как осиновый лист дрожать - дрожать от страха.

Как будто с цепи сорвался - потеряв выдержку, дошел до крайности в своих действиях.

Как угорелый - в состоянии крацнего возбуждения.

Как черт ладана бояться - очень сильно.

Колоть глаза кому-то- вызывать раздражение, озлобление.

Ком в горле - спазмы при волнении.

Кошки скребут на душе - стало тревожно,неспокойно.

Кривить душой - поступать против совести, неискренне.

Кровная обида - тяжкая, глубоко затрагивающая.

Кровь закипела в жилах - возник гнев.

Крокодиловы слезы - лицемерное сострадание, неискреннее сожаление.

Кружить (вскружить) голову кому-то - вызывать у кого-то чувство любви, симпатии.

Кусать локти - горько сожалеть, досадовать по поводу чего-либо упущенного, непоправимого.

Лед разбит (сломан) - улучшились отношения.

Лезть в бутылку - приходить в состояние сильного раздражения, злиться, возмущаться - обычно по пустякам.

Лезть (залезать) в чужую душу - узнавать чьи-либо чувства, настроение.

Лезть на стену - приходить в состояние крайнего возбуждения, досады, раздражения, ярости.

Лить слезы - горько плакать.

Лица нет на ком-то - сильно побледнеть от волнения, испуга.

Метать громы и молнии - гневно, с возмущением говорить, угрожать.

Мешать с грязью - всячески унижать, публично оскорблять.

Мороз по коже - возникает неприятное ощущение от страха.

Муки Тантала - страдание от сознания близости желанной цели и невозможности ее достигнуть.

Мурашки забегали по спине - ощущение озноба от сильного страха, волнения.

На короткой ноге быть с кем-то - в близких, приятельских отношениях.

На ножах быть с кем-то - в резко враждебных отношениях.

На седьмом небе быть — чувствовать себя безмерно счастливым.

Надувать губы - обижаться, сердиться.

Наступать на любимую мозоль - касаться того, что крайне волнует, болезненно беспокоит кого-то.

Не в своей тарелке - в плохом, подавленном настроении; чувствовать себя неудобно, скованно.

Не находить себе места - крайне волноваться, тревожиться.

Не по себе - неловко, неприятно от смущения.

Не помнить себя - быть в крайне возбужденном состоянии, не контролировать себя.

Небо с овчинку кажется - стало тяжело, не по себе от страха, ужаса.

Ни жив, ни мертв - сильно испуган, замер от страха, ужаса.

Ни холодно, ни жарко - совершенно безразлично, нисколько не волнует.

Нож в сердце - крайне досадно, горько.

Нож острый - крайне неприятно, тягостно что-либо.

Огнем и мечом - крайне сурово,бесчеловечно, безжалостно истребляя.

Онеметь от возмущения, удивления - потерять дар речи.

Опускать руки - впадать в отчаяние.

Перевернуть всю душу - сильно волновать, глубоко трогать кого-либо.

Петь лазаря - прикидываться несчастным с целью разжалобить кого-либо.

Пить горькую чашу - сного страдать, терпеть.

Пить кровь - причинять сильные муки, страдания.

Плакать в три ручья - безудержно, горько, обильно проливая слезы.

Плюнуть в душу — оскорблять самое дорогое, сокровенное.

Побойся бога - имей совесть.

Под горячую руку попадаться - в минуту гнева, раздражения кого-либо.

Поддавать жару - воодушевлять.

Поджилки трясутся - испытывает сильный страх, дрожит от волнения.

Подливать масла в огонь - обострять неприязненные отношения между кем-либо.

Поднести пилюлю - причинить кому-либо горькую обиду.

Преклонять колена - относиться с глубочайшим почтением, с благоговением.

Привести в себя - заставить успокоиться.

Пригвоздить к позорному столбу - клеймить позором кого-либо.
Прийти в себя - успокоиться, перестать волноваться.
Проглотить пилюлю - терпеливо, молча снести обиду, оскорбление.
Пускать слезу - поплакать; стараться разжалобить; притворно волноваться, переживать, рассчитывая на эффект.
Разбить (сломать) лед - устранить натянутость в отношениях между кем-либо.
Разводить руками - приходить в крайнее удивление, недоумение.
Раскрыть рот - крайне удивиться, прийти в недоумение.
Распускать нюни - начинать плакать.
Разразиться негодованием - проявить свой гнев.
Растопить лед - устранить отчужденность, недоверие.
Рвать и метать - крайне сердиться, раздражаться, доходить до ожесточения.
Рвать на себе волосы - приходить в отчаяние, сильно досадовать на себя.
С замиранием сердца - испытывая сильное волнение, в тревожном ожидании.
С пеной у рта - доказывать в сильном раздражении, азартно.
С пылу с жару - с горяча, в порыве раздражения. •
С разинутым ртом - крайне удивленно смотреть.
С распростертыми объятиями - принимать кого-либо радушно, приветливо, с удовольствием.
С руками и ногами - сделать что-либо с большим удовольствием.
С руками оторвать - охотно приобрести, купить что-либо.
С тяжелым сердцем - с подавленным настроением.
Сума сойти - выражение удивления, умиления, восхищения.
С упавшим сердцем - с ужасом; в подавленном настроении.
Сам не свой - сильно взволнован, расстроен, потерял самообладание.
Свет меркнет в глазах - все становится противным, отвратительным.
Свести с ума - сильно раздражать, озлоблять, волновать кого-либо; вызывать чувство восторга, очаровывать.
Святая святых - нечто самое важное, заветное, сокровенное.
Сердце кровью обливается - кто-либо испытывает чувство глубокого сострадания, жалости, кому-либо очень грустно, тоскливо.
Сердце обросло мохом - кто-либо стал бездушным, неотзывчивым, черствым.
Сердце упало (оборвалось) - неожиданно охватил испуг, страх, тревога.
Сидеть в печенках - крайне раздражать.
Сквозь зубы - сердито, гневно, со злостью.
Скрежетать зубами - выражать сильное негодование, злобу.
Слава Богу - выражение радости, удовлетворения по поводу чего-либо.
Смешинка в рот попала - никак не может удержаться от смеха.
Смотреть косо - выражать недовольство, таить злобу против кого-либо.
Смотреть сверху вниз - относиться к кому-либо высокомерно.
Смотреть снизу вверх - относиться к кому-либо с благоговением.
Снимать шляпу - относиться к кому-либо с глубоким уважением, почтением.
Столкнуть лбами - стараться поссорить кого-либо с кем-то.
Становиться поперек горла - сильно досаждать кому-либо.
Стереть в порошок (с лица земли) - безжалостно расправиться с кем-либо.
Тихая пристань - спокойная умиротворенная жизнь, без тревог и забот.

Тишь да гладь и Божья благодать - полное спокойствие, тихая, беззаботная жизнь.
Тоска зеленая - скука.
Точить зуб на кого-либо - сильно ненавидеть.
Труса праздновать - бояться, робеть.
Туча тучей - мрачен, угрюм, сердит, в плохом настроении.
Тянуть душу (за душу) - мучить, изводить.
Ударять как обухом по голове - крайне удивлять, неприятно поражать.
Узнать, почем фунт лиха - узнать сполна горе.
Уши вянут - очень неприятно, противно слушать что-либо глупое, неприличное.
Хватающая за душу, за сердце (песня) - находящая у слушателя эмоциональный отклик, вызывающая сильные эмоциональные переживания.
Хвататься за животики - сильно смеяться.
Хлебнуть лиха — узнать горе.
Хоть волком вой - выражение отчаяния.
Хоть караул кричи - выражение отчаяния, бессилия.
Хоть стой хоть падай - в смущении не знаешь, что делать.
Хуже горькой редьки - совершенно невыносим, несносен.
Хуже губернаторского положение - крайне неприятное, досадное.
Червь сосет - сильно беспокоит, мучает сомнение.
Черная кошка пробежала - резко ухудшились отношения между кем-либо.
Черный день - трудное, мрачное время для кого-либо.
Черт возьми! - восклицание, обозначающее досаду, негодование или удивление, восхищение.
Чесать затылок - недоумевать.
Чувствовать себя не в своей тарелке - смущаться, испытывать неловкость, застенчивость.
Чуть не лопнул от злости - появилась сильная злость.
Щемящая тема - вызывающая сочувствие.
Язык отнялся (прилип) - внезапно потерял способность говорить от удивления, страха.

4. МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЧЕЛОВЕКА

1. Физиологические методики выявления эмоциональных состояний

Методика измерения частоты пульса по данным ЭКГ и кожно-гальванической реакции (Балин, 1978).

Вводные замечания. Достоинство указанного метода в том, что регистрируемые параметры практически не подвержены сознательному контролю со стороны обследуемого, благодаря чему получаемые данные весьма достоверны. Кроме того, сама процедура регистрации позволяет непосредственно в ходе опыта применять ЭВМ. Использование математических процедур многократно усиливает возможности этого метода.

В данном эксперименте испытуемый должен угадывать момент появления информативных стимулов после появления предупредительного сигнала. Неправильное угадывание наказывается ударом электрического тока, что создает для испытуемого ситуацию эмоциональной напряженности. Сила элекрического воздействия (в данном случае — подкрепления) и вероятность появления стимула переменны. Регулируя вероятность появления стимула, мы изменяем для испытуемого степень прагматической неопределенности. Изменяя величину электрокожного воздействия на испытуемого, мы регулируем уровень его эмоциональной напряженности. Параллельно процедуре угадывания испытуемым момента появления информативного стимула у него производят регистрацию показателей вегетативных проявлений эмоций, а именно частоту пульса и степень выраженности кожно-гальванической реакции.

Аппаратура и стимульный материал. Звуковой генератор (или аудиометр) и наушники для предъявления звуковых стимулов, лампа для подачи предупредительного сигнала, электростимулятор для подачи стимулов подкрепления. В качестве усилительной и регистрирующей аппаратуры могут служить любой усилитель биопотенциалов в комплекте с самописцем, кардиограф или электроэнцефалограф — их можно использовать одновременно для записи электрокортикограммы (ЭКГ), кожно-гальванической реакции (КГР) и для отметки раздражения.

Заранее необходимо заготовить бланки для ведения протокола (формы 1 и 2). В этих бланках должны быть указаны программы подачи стимулов соответственно вероятности их появления: 0,25; 0,50; 0,75 и 1,0. Всего потребуется шесть протоколов: по одному на каждую интенсивность подкрепления (значения ее см. ниже) плюс один протокол для фоновых замеров. Число световых стимулов не должно быть больше 40-50, чтобы не затягивать эксперимента.

До проведения основного эксперимента требуется произвести несколько предварительных замеров, а именно: во-первых, определить индивидуальный порог чувствительности испытуемого к подкреплению — силе электрического тока и, во-вторых, записать фоновые (т. е. характерные для обычного состояния испытуемого) показатели пульса и кожно-гальванической реакции.

Форма 1

Оценка словесных ответов*

Величина подкрепления			
Програма подачи стимулов		Ответ испытуемого	Вероятность правильного ответа
Вероятность основного (звукового) стимула	Последовательность предупредительного и основного стимулов		
0,25 ... 1,0	Свет................................. Свет................................. Свет + звук...................... ... Свет................................. И т. д. (последовательность указана выше)		

* Для фоновых замеров, а также для остальных величин подкрепления запись производится в аналогичной форме

Форма 2

Оценка «вегетативного ответа»

Программа		Пульс		Кожно-гальваническая реакция		
Интенсивность подкрепления (значения индивид, порога)	Вероятность появления стимула	Частота, число ударов в 1 мин	Дисперсия R-R-зубцов мм, $мм^2$	Суммарная площадь КГР, $мм^2$	Сумма амплитуд, мм	Дисперсия амплитуд
1,0	0,25					
	0,50					
	0,75					
	1,0					
3,0	0,25					
	и т. д.					

I. Определение индивидуального порога. Поскольку значение порога, измеренное в вольтах, для каждого испытуемого свое (например, для одного: 15,0; 22,5; 30,0; 37,5; 45,0 В, а для другого: 10; 15; 20; 25; 30 В), то требуется уравнять испытуемых перед угрозой воздействия электрическим током. Тем самым они будут поставлены в равные условия эксперимента. Это необходимо ввиду того, что в опыте важна именно субъективная оценка испытуемым силы подкрепления. Поэтому величина электрического воздействия при неправильных ответах должна быть определена в значениях индивидуального порога, например в данном задании 1,0; 1,5; 2,0; 2,5; 3,0.

Процедура определения индивидуального порога состоит в следующем. Ручку регулировки напряжения на электростимуляторе экспериментатор ставит в положение «О». На предплечье испытуемого прикрепляют электроды для подачи раздражения. Затем ручкой регулировки экспериментатор постепенно наращивает напряжение тока до тех пор, пока испытуемый явно не почувствует появление электрического раздражения. После этого напряжение сбрасывают до нуля и затем вновь повышают до появления повторного ощущения. И так поступают не менее 5 раз. На основе этих замеров и определяют средний индивидуальный порог к воздействию электрического раздражителя. Величина среднего порога является исходной для определения остальных четырех значений электрического раздражения. Допустим, что порог равен 10 В, тогда соответственно значениям его, равным 1; 1,5; 2,0; 2,5 и 3,0, ряд значений подкрепления током будет следующим: 10, 15, 20 и 30 В.

II. Запись фоновых показателей ЭКГ и КГР. Эта процедура нужна для того, чтобы получить значение исходных для данного испытуемого значений вегетативных показателей. Процедура записи ЭКГ следующая. Нужно поставить электроды для записи ЭКГ (наиболее удобно первое стандартное отведение, т. е. размещение электродов на предплечьях правой и левой рук). Затем нужно поставить электроды для записи КГР (в данном случае их можно поставить на средний палец правой руки) и снять фоновые показатели ЭКГ и КГР. Процедура записи проста и подробно описана в руководствах по практическим занятиям по физиологии.

III. Основной эксперимент. Перед его началом надлежит надеть испытуемому наушники и посадить его перед лампой, с помощью которой один из экспериментаторов будет подавать предупредительные сигналы. Выбрать (выбор должен быть случайным) одну из четырех программ подачи стимулов и один из шести стимулов-подкреплений, рассчитанных в значениях индивидуального порога. Экспериментаторы приступают к подаче раздражителей в соответствии с выбранной программой. Все замеры повторяют для всех остальных программ, т. е. других вероятностей появления основного стимула и величины электрического воздействия. После этого испытуемому зачитывается инструкция.

Инструкция. Вам будет предъявлено несколько предупредительных — световых — сигналов и несколько основных — звуковых — сигналов. Вслед за световым сигналом возможно появление звукового стимула, но последний может и не появиться. Ваша задача состоит в том, чтобы на появление светового сигнала отвечать словом «да», когда вслед за ним, по вашему мнению, должен появиться звуковой стимул, или словом «нет», если вы не ожидаете появления звука. Будет проведено несколько проб. В первой из них успешность вашего угадывания не будет подвергаться оценке. Во всех остальных пробах за неправильный ответ вы будете подвергнуты удару слабым током. Интенсивность удара будет меняться от пробы к пробе.

Обработка результатов

1. На основании словесных ответов испытуемого подсчитывают вероятность правильного ответа, определяемую как отношение числа правильных ответов к общему числу предъявленных стимулов.

2. Обработку кардиограммы производят следующим образом. На отрезке, соответствующем серии сигналов одной вероятности появления звукового стимула при одной и той же величине подкрепления электрическим током, отыскивают всплески, отражающие электрические колебания сердца. Лучше всего заметны JR-зубцы, по их числу

и определяют частоту пульса. Затем циркулем-измерителем замеряют расстояния между R-зубцами (в миллиметрах) и на основании 30-40 таких замеров подсчитывают дисперсию *(D)* этой величины.

3. Производят обработку записи КГР. Для этого сначала на ленте записи проводят нулевую линию. Проще всего это сделать, соединив прямой линией запись, произведенную пером самописца до и после записи КГР. Далее, с помощью полупрозрачной клетчатой бумаги (или палетки — стеклянной или из прозрачной пленки с нанесенной на нее сеткой) определяют суммарную площадь записи, заключенной между кривой КГР и нулевой линией на участке, соответствующем серии сигналов одной вероятности появления звукового стимула (в квадратных миллиметрах). Затем циркулем-измерителем измеряют амплитуды множества всплесков КГР (в миллиметрах), после чего подсчитывают сумму амплитуд и дисперсию амплитуд. Число реакций может изменяться от нескольких до 30 и более.

Обработку ЭКГ и КГР проводят для всех величин интенсивности подкрепления.

При анализе полученных зависимостей выявить области, где величины вегетативного ответа принимают экстремальные значения. Выявить наиболее и наименее информативные показатели. Проанализировать, как связана вероятность правильного ответа с величиной вегетативного ответа, выявить области наибольшей точности ответа.

2. Психологические методики изучения эмоциональных состояний

Методика наблюдения за эмоциональным возбуждением

Методика опубликована в книге: Практические занятия по психологии / Под ред. А. Ц. Пуни. — М.: ФиС, 1977. Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения включает в себя оценку поведения, внимания, мимики, пантомимики, движений, статических поз, речи, вегетативных сдвигов.

Поведение

Безразличие ко всему. Сонливость, зевота. Пониженная реактивность........1

Поведение не отличается от обычного. Деловитость. Сознание направлено на предстоящую соревновательную деятельность (правильное и рациональное исполнение упражнений, тактических приемов и т. п.)........2

Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат (итог) соревнования........3

Частая смена настроений, раздражительность........4

Мимика, пантомимика

Лицо застывшее. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты........1

Мимика и пантомимика не отличаются от обычных........2

В мимике проявляется некоторое напряжение, незначительные движения губами. Несильная жестикуляция при разговоре........3

Мимика напряженная, челюсти сжаты, желваки на щеках, смещение губ в сторону, закусывание губ, резкие движения головой, частое мигание глаз, немотивированное прищуривание глаз. Бурная жестикуляция........4

Движения

Движения замедленные, вялые........1

Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно........2

Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений нет........3

Движения резкие, несоразмерные, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего тела 4

Статические позы

Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статические положения 1
Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами 2
Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене 3
Позы неудобные, частая их смена 4

Речь

Речь замедленная, вялая, маловыразительная. Тихий голос 1
Обычная речь 2
Речь более учащенная, более громкая или более выразительная, чем обычно 3
Речь частая. Окончания слов произносятся нечетко. Заметные изменения в интонации голоса 4

Вегетативные сдвиги

Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости, слабости. Мышцы расслаблены больше, чем всегда, трудно напрячь их 1
Пульс и дыхание обычные. Цвет лица без изменений. Тонус мышц обычный 2
Пульс несколько учащен (на 5-10 ударов в минуту). Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожных покровов лица. Тонус мышц обычный или несколько повышен 3
Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Повышенное потоотделение. Повышенный диурез. Резкое покраснение кожи лица и тела. Мышцы напряжены 4

Протокол оценок внешних проявлений эмоционального возбуждения

Внешние признаки	Оптимальный уровень	Чрезмерный уровень	Недостаточный уровень
Поведение			
Мимика, пантомимика			
Движения			
Статические позы			
Речь			
Вегетатика			
Сумма баллов			

В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения. Оценка 2 балла соответствует обычному — фоновому — эмоциональному состоянию, свойственному человеку, находящемуся в спокойной обстановке; оценка 1 балл — недостаточному эмоциональному возбуждению (предстартовой апатии); оценка 3 балла — повышенному по сравнению с обычным уровню эмоционального возбуждения (для многих спортсменов он является оптимальным, соответствующим состоянию готовности); оценка 4 балла — состоянию предстартовой лихорадки, когда внешние проявления эмоций свидетельствуют об их чрезмерной интенсивности.

Методика «Шкала дифференциальных эмоций»

Методика взята из книги: *Ротина Л. Н.* Развитие эмоционального мира личности: Учебно-методическое пособие. — Минск, 1999.

Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) — инструмент самоотчета, созданный для оценки выражения индивидом фундаментальных эмоций или комплексов эмоций. Она представляет собой список общеупотребительных определений, которые в то же время стандартизированы и переводят индивидуальное описание эмоционального переживания в отдельные категории эмоций. С помощью этой шкалы можно оценивать целый ряд эмоций человека. Изменение в инструкции позволяет использовать тот же самый набор шкал для оценки эмоциональных переживаний (частота, с которой в течение определенного времени переживается эмоция, может рассматриваться как «эмоциональная черта»). Эта модификация шкалы была обозначена как вторая шкала дифференциальных эмоций. И первая и вторая шкалы состоят из 30 прилагательных (по три для каждой из 10 фундаментальных эмоций). Инструкция к первой методике требует от индивида оценить по пятибальной шкале интенсивности степень точности, с которой каждое слово описывает то, что он чувствует в настоящее время. В инструкции ко второй методике индивида просят проанализировать определенный период времени (продолжительность которого может варьироваться) и оценить частоту, с которой он испытывал каждую эмоцию в течение этого времени. Цель второй шкалы — определить, как часто некто переживает каждую из фундаментальных эмоций, причем частота переживания данной эмоции рассматривается как показатель «эмоциональной черты». Ниже дается перечень слов, отражающих различные эмоциональные переживания.

1. Внимательный
2. Наслаждающийся
3. Удивленный
4. Унылый
5. Взбешенный
6. Чувствующий омерзение
7. Презрительный
8. Пугающий
9. Застенчивый
10. Сожалеющий
11. Концентрированный
12. Счастливый
13. Изумленный
14. Печальный
15. Гневный
16. Чувствующий отвращение
17. Пренебрегающий
18. Страшный
19. Робкий
20. Виноватый
21. Собранный
22. Радостный
23. Пораженный
24. Сломленный
25. Безумный
26. Чувствующий неприязнь
27. Надменный
28. Сеющий панику
29. Стыдливый
30. Раскаивающийся

Ключ

Определения 1,11 и 21 относятся к интересу; 6,16,26 — к отвращению; 2,12,22 — к радости; 7,17,27 — к презрению; 3,13,23 — к удивлению; 8,18,28 — к страху; 4,14, 24 — горю; 9, 19, 29 — к стыду; 5, 15, 25 — к гневу; 10, 20, 30 — к вине.

Подсчитывается сумма баллов, набранная при ответах при первом и втором задании (первая и вторая шкала), для каждой эмоции. Диапазон выраженности эмоции — от 0 до 15 баллов. Сравнение суммы баллов по каждой эмоции выявляет преобладающую эмоцию в данный момент (по первой шкале) и частоту ее проявления (по второй шкале).

Модифицированная методика Т. Дембо «Размещение себя на шкале»

Используется в психопатологической практике в целях выявления самооценки испытуемого, представления человека о том, насколько он счастлив. Процедура оригинального эксперимента такова. Экспериментатор показывает испытуемому лист бумаги с начерченной на нем вертикальной линией и просит представить, будто на этой линии расположилось все человечество: вверху — самые здоровые, внизу — самые больные. Задача больного — отметить крестиком свое место на этой импровизированной шкале. После того как он это сделает, проводится еще одна линия и предлагается аналогичная задача, с той лишь разницей, что оценка идет не по шкале здоровья, а по шкале ума (вверху — самые умные, внизу — самые глупые). Процедура, таким образом, позволяет выявить самооценку по ряду параметров. Вся длина линии (100 мм) принимается за 100% и высчитывается расположение крестика от нуля.

Модификация методики состоит в том, что в качестве шкал выбираются четыре эмоции — радость, гнев, страх и печаль. Испытуемому дается письменная инструкция и лист бумаги с четырьмя параллельными вертикальными отрезками прямых (каждый отрезок имеет длину 100 мм, не проградуирован, обозначены словами только его концы: нижний — «минимум», верхний — «максимум». Каждый отрезок является шкалой, на которой испытуемый должен крестиком отметить свое место в отношении здоровья, чувства оптимизма (радость), подверженности к проявлениям чувства гнева, тревоги (страха) и печали. Шкала «здоровье» дается для ознакомления испытуемого с заданием, оценка по ней не учитывается. Данные по остальным шкалам выражаются количественно: числом миллиметров от начала шкалы до крестика, поставленного испытуемым (в %).

Эта методика может использоваться и во втором варианте, с привлечением знающих данного испытуемого судей. Высчитываются средние арифметические оценок, данных несколькими судьями.

Особенностями модифицированной методики Т. Дембо являются глобальность оценки и предельная открытость целей эксперимента перед испытуемыми и судьями. Недостатком методики является возможная неискренность испытуемого, возможное отсутствие у него рефлексивного опыта, наличие симпатий или антипатий между судьями и испытуемым, различия субъективных шкал у судей.

Методика «Склонность к постоянному пониженному настроению (дистимии)»

Методика предложена В. В. Бойко.

Инструкция. Отвечайте «да» или «нет» на нижеследующие ситуации.

Текст опросника

1. Вы унылый, редко радующийся человек.
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботно веселым, «отключившись» от всех забот.
3. Вас трудно чем-либо обрадовать.
4. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично.
5. В будущем вы не ожидаете радостей.
6. У вас часто несколько подавленное настроение.
7. Жизнь вам кажется трудной.

8. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).
9. В беседе вы скудны на слова.
10. Вас часто посещают мрачные мысли.
11. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.
12. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании.

Обработка данных и выводы. За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов. Если опрашиваемый получил 10-12 баллов, то у него дистимия, определяющая стиль его жизни, 5-9 баллов — у него заметна тенденция к пониженному настроению, 4 балла и меньше — такой тенденции у него нет.

Методика САН (самочувствие, активность, настроение)

Методика предложена В. А. Доскиным с соавторами (1973) и состоит из 30 биполярных шкал, которые группируются в три категории: самочувствие, активность и настроение.

Инструкция. На выданном бланке вам нужно выразить оценку своего состояния по каждой позиции в баллах в соответствии с имеющейся шкалой (зачеркните соответствующую цифру). Если вы не можете определить свое состояние по какой-нибудь позиции, то зачеркните 0.

Бланк для регистрации ответов

ФИО____________________________Возраст__________________________Дата ______________

ШКАЛА САМООЦЕНКИ (САН)

Самооценка		Значительно	Средне	Слабо	Вовсе нет	Слабо	Средне	Значительно	Самооценка		
1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое	71	С
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым	71	С
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный	17	А
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный	17	А
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный	71	Н
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение	71	Н
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый	71	С

8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный	71	С
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый	17	А
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный	17	А
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный	71	Н
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный	71	Н
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный	71	С
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной	71	С
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный	17	А
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный	17	А
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый	71	Н
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный	71	**Н**
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый	71	С
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный	71	**С**
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный	17	А
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать	17	А
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный	71	Н
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный	71	Н
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый	71	С
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый	71	С
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко	17	А
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный	17	А
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный	71	Н
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный	71	Н

Обработка результатов

Подсчитывается сумма балов по каждой категории, для чего цифры шкалы переводятся в 7-балльную оценку: по позициям 1, 2, 5-8,11-14,17-20,23-26, 29,30 — от 7 до 1 балла, а по позициям 3, 4, 9, 10,15, 16, 21, 22, 27, 28 — от 1 до 7 баллов.

Самочувствие определяется по сумме баллов, набранной по позициям 1,2,7,8,13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность определяется суммой, набранной по позициям 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение выражается суммой, набранной по позициям 5,6,11,12,17,18,23,24, 29, 30.

Норма находится в пределах 50-55 баллов.

Самооценка эмоциональных состояний с помощью методики «Градусник»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

Инструкция. Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Выберите ту шкалу, которая в наибольшей степени соответствует вашему состоянию в данный момент, и пометьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния.

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному (рис. 1).



Рис. 1

Интерпретация данных. Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов — средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов — высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов — очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

Методика «Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для экспресс-диагностики ряда эмоциональных состояний на основании выбора эталонных масок, соответствующих, по мнению испытуемого, его состоянию в данный момент.

Инструкция. На бланке (рис. 2) изображены девять мимических масок, отображающих различные эмоциональные состояния. Вам нужно сопоставить свое теперешнее эмоциональное состояние с эталонными масками и после этого на листе бумаги указать номер той из них, которая в большей степени совпадает с вашим настроением. Тут же буквой обозначьте степень выраженности вашего эмоционального состояния: а — оно выражено несколько больше других, б — выражено сильно, в — выражено очень сильно.

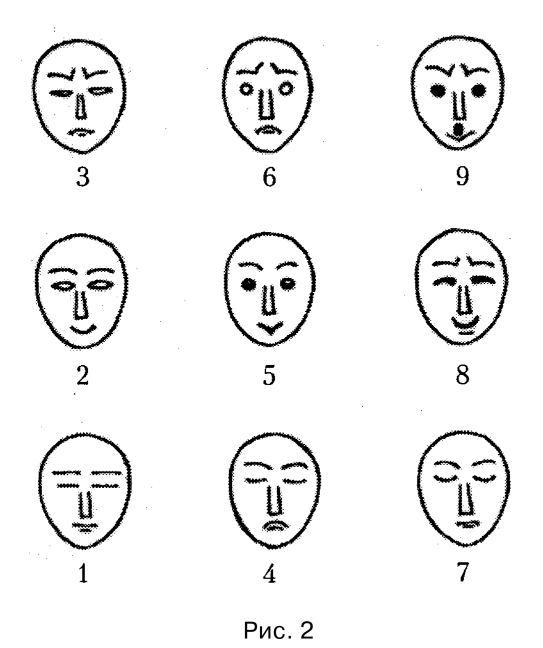


Рис. 2

Обработка данных. Для обработки и анализа результатов необходимо пользоваться ключом, в котором пронумерованным маскам соответствуют следующие эмоциональные состояния:

1. Спокойное, уравновешенное.
2. Светлое, приятное.
3. Безразличное.
4. Скучное.
5. Радостное.
6. Неудовлетворенное.
7. Дремотное.
8. Восторженное.
9. Пресыщенное.

Рисовально-символическая самооценка эмоциональных состояний

Методика предложена Н. П. Фетискиным. Ее характерной чертой является высокая включенность и самостоятельность испытуемых при конструировании экспрессив-

ного образа переживаемого ими одного из следующих состояний: восторженного, радостного, спокойно-уравновешенного, безразличного, скучного и раздраженного. Для облегчения этой задачи испытуемым дается бланк с шифром указанных эмоциональных состояний, на котором положение бровей, глаз, носа, рта, шеи и рук различно для указанных выше пяти состояний.

Инструкция. «Вам даны два бланка. На одном из них изображены контуры верхней части туловища («мишени») — рис. 3. На них вам нужно как можно точнее передать свое настроение. Для этого воспользуйтесь вторым бланком, на котором даны шифры различных настроений (табл. 2). В таблице слева указаны некоторые части лица, а справа по горизонтали — их детали, которые отражают разные состояния человека. Для облегчения заполнения «мишени» к каждой детали лица дается словесное пояснение, т. е. что обозначает каждая из пяти деталей. А теперь подберите ту деталь бровей, которая в большей степени совпадает с вашим настроением в данный момент. После этого переходите к глазам и т. д.

В процессе заполнения не старайтесь представить себя идеальным или симпатичным, а передайте как можно точнее свое состояние. Рисовать надо долго не думая, перенося из шифра те детали, которые совпадают, по вашему мнению, с имеющимся у вас настроением. На выполнение задания вам дается 3 мин».

Возможны и другие варианты работы с методикой (в большей мере для лиц мужского пола), когда вместо цельного заполнения мишени символическими деталями предлагается записывать номер детали в специальный бланк (табл. 3). В этом случае нейтрализуется повышенный интерес к рисованию деталей и сокращается время исследования.

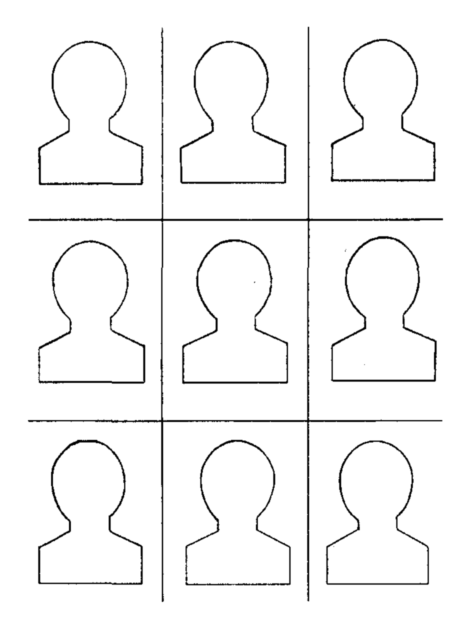


Рис. 3

Таблица 1

Бланк заполнения рисовально-символической оценки эмоционального состояния

	Брови	Глаза	Нос	Рот	Шея	Руки	Сумма баллов
Шифр	1	3	2	3	4	3	
Баллы	+2	0	+2	+1	- 1	0	+4

Обработка результатов. Оценка результатов производится в диапазоне от +2 до -2 по каждой части лица. Оценка деталей бровей, носа и шеи слева направо оценивается так: +2, +1, 0, - 1 , -2; глаз, рта и рук: -2, - 1 , 0, +1, +2. На основе этого подсчитывается общее количество баллов выданной «мишени».

Интерпретация. Восторженному состоянию соответствует +12 баллов и больше, радостному +6 — +11 баллов, спокойному, уравновешенному 0 — +5 баллов; безразличному 0 -6 баллов, скучному -7-11 баллов, раздраженному (пресыщенному) — 12 и больше баллов.

Измерение степени выраженности сниженного настроения — субдепрессии

Для проведения исследования используется шкала сниженного настроения — субдепрессии (ШСНС), основанная на опроснике В. Зунга и адаптированная Т. Н. Балашовой. Шкала включает 20 утверждений, характеризующих проявления сниженного настроения — субдепрессии.

Исследование проводится индивидуально.

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и отметьте один из четырех вариантов ответов справа в зависимости от того, как вы чувствуете себя в настоящее время.

Варианты ответов: 1 — нет, неверно; 2 — пожалуй, так; 3 — верно; 4 — совершенно верно.

Опросник

1. Я чувствую подавленность, тоску..12 3 4
2. Утром я чувствую себя лучше всего..12 3 4
3. У меня близко слезы..12 3 4
4. У меня плохой ночной сон..12 3 4
5. У меня аппетит не хуже обычного..12 3 4
6. Мне приятно общаться с привлекательным и женщинами (мужчинами) ... 1 2 3 4
7. Я теряю в весе..12 3 4
8. Меня беспокоят запоры..12 3 4
9. Мое сердце бьется быстрее, чем обычно..12 3 4
10. Я устаю без всяких причин..12 3 4
11. Я мыслю так же ясно, как и всегда..12 3 4
12. Мне легко делать то, что я умею..12 3 4
13 Я чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте..12 3 4
14. Я надеюсь на будущее..12 3 4
15. Я более раздражителен, чем обычно..12 3 4
16. Мне легко принимать решения..12 3 4

17. Я чувствую, что полезен и необходим 12 3 4
18. Я живу достаточно полной жизнью 12 3 4
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если меня не будет 12 3 4
20. Меня и сейчас радует то, что радовало всегда 12 3 4

После заполнения тестового бланка производится подсчет баллов, набранных испытуемым. В опроснике содержатся 10 «прямых» (1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15 и 19) и 10 «обратных» вопросов (2,5, 6,11,12,14,16,17,18 и 20). Каждый ответ оценивается от 1 до 4 баллов, «обратные» ответы подсчитываются отдельно. Затем баллы, набранные испытуемым по «прямым» ($£_{п}$) и «обратным» ($E_{об}$) ответам, суммируются, и полученная таким образом «сырая»оценка переводится в шкальную *0'* по формуле:

$$0' = [(\Sigma_{пр} + \Sigma_{об}) : 80] \times 100$$

Нормативные данные, полученные на 200 здоровых испытуемых, указывают, что средняя величина индекса снижения настроения равна 40,25 ± 5,99 балла. Весь объем шкальных оценок делится на четыре диапазона:

диапазон 1 — ниже 50 баллов — лица, не имеющие в момент опыта сниженного настроения;

диапазон 2 — от 51 до 59 баллов — незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения;

диапазон 3 — от 60 до 69 баллов — значительное снижение настроения;

диапазон 4 — выше 70 баллов — глубокое снижение настроения (субдепрессия или депрессия).

Таким образом, результаты каждого испытуемого соответствуют одной из четырех степеней снижения настроения. Полученные данные записывают в протокол с указанием как количества набранных испытуемым баллов, так и степени снижения настроения.

Методика «Определение уровня депрессии»

Предлагаемая методика В. А. Жмурова дается в авторской правке В. В. Бойко и выявляет главным образом тоскливую или меланхолическую депрессию на данный момент.

Инструкция. Прочтите каждую группу показаний и выберите подходящий вариант ответа — 0, 1, 2 или 3.

Текст опросника

1 0. Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.
1.1. Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.
1.2. Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.
1.3. Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.

2.0. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.
2.1. У меня иногда бывает такое настроение.
2.2. У меня часто бывает такое настроение.
2.3. Такое настроение у меня бывает постоянно.

3.0. Я не чувствую себя так, будто я остался без чего-то очень важного для меня.
3.1. У меня иногда бывает такое чувство
3.2. У меня часто бывает такое чувство.

3.3. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался без чего-то очень важного для меня.

4.0. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.
4.1. У меня иногда бывает такое чувство.
4.2. У меня часто бывает такое чувство.
4.3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5.0. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).
5.1. У меня иногда бывает такое чувство.
5.2. У меня часто бывает такое чувство.
5.3. Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

6.0. У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.
6.1. У меня иногда бывает такое состояние,
6.2. У меня часто бывает такое состояние.
6.3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7.0. Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.
7.1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
7.2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
7.3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8.0. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.
8.1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
8.2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
8.3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9.0. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.
9.1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
9.2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
9.3. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10.0. Я боязлив(а) не более обычного.
10.1. Я боязлив(а) несколько более обычного.
10.2. Я боязлив(а) значительно более обычного.
10.3. Я боязлив(а) намного более обычного.

11.0. Хорошее меня радует, как и прежде.
11.1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
11.2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
11.3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12.0. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.
12.1. У меня иногда бывает такое чувство.
12.2. У меня часто бывает такое чувство.
12.3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13.0. Я обидчив(а) не больше, чем обычно.
13.1. Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.
13.2. Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.
13.3. Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

14.0. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.
14.1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
14.2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
14.3. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15.0. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.
15.1. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
15.2. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
15.3. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).

16.0. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.
16.1. Я виню себя за это несколько больше обычного.
16.2 Я виню себя за это значительно больше обычного.
16.3. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17.0. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.
17.1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.
17.2. Часто бывает так, что я себя ненавижу.
17.3. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18.0. У меня не бывает чувство, будто я погряз(ла) в грехах.
18.1. У меня иногда бывает теперь это чувство.
18.2. У меня часто теперь бывает это чувство.
18.3. Это чувство у меня теперь не проходит.

19.0. Я виню себя за проступки других не больше обычного.
19.1. Я виню себя за них несколько больше обычного.
19.2. Я виню себя за них значительно больше обычного.
19.3. За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20.0. Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает
20.1. Иногда у меня бывает такое состояние.
20.2. У меня часто бывает теперь такое состояние.
20.3. Это состояние у меня теперь не проходит.

21.0. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.
21.1. Теперь иногда бывает.
21.2. Оно часто бывает у меня.
21.3. Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22.0. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

22.1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
22.2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде,
22.3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23.0. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.
23.1. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
23.2. Я часто так думаю.
23.3. Я постоянно думаю, что плохого во мне болыше, чем у других.

24.0. Желания умереть у меня не бывает.
24.1 Это желание у меня иногда бывает.
24.2. Это желание у меня бывает теперь часто.
24.3. Это теперь постоянное мое желание.

25.0. Я не плачу.
25.1. Я иногда плачу.
25.2. Я плачу часто.
25.3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26.0. Я не чувствую, что я раздражителен(на).
26.1. Я раздражителен(на) несколько больше обычного.
26.2. Я раздражителен(на) значительно больше обычного.
26.3. Я раздражителен(на) намного больше обычного.

27.0. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.
27.1. Иногда у меня бывает такое состояние.
27.2. У меня часто бывает такое состояние.
27.3. Это состояние у меня теперь не проходит.

28.0. Моя умственная активность никак не изменилась.
28.1. Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях.
28.2. Я чувствую теперь, что я сильно «отупел(а)», (в голове мало мыслей).
28.3. Я теперь ни о чем теперь не думаю («голова пустая»).

29.0. Я не потерял(а) интерес к другим людям.
29.1. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
29.2. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
29.3. У меня совсем пропал интерес к людям («я никого не хочу видеть»).

30.0. Я принимаю решения, как и обычно.
30.1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.
30.2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
30.3. Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

31.0. Я не менее привлекателен(на), чем обычно.
31.1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
31.2. Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.

31.3. Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.

32.0. Я могу работать, как и обычно.
32.1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.
32.2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.
32.3. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).

33.0. Я сплю не хуже, чем обычно.
33.1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
33.2. Я сплю значительно хуже,чем обычно.
33.3. Теперь я почти совсем не сплю.

34.0. Я устаю не больше, чем обычно.
34.1. Я устаю несколько больше, чем обычно.
34 2. Я устаю значительно больше, чем обычно.
34.3. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35.0. Мой аппетит не хуже обычного.
35.1. Мой аппетит несколько хуже обычного.
35 2. Мой аппетит значительно хуже обычного.
35.3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

36.0. Мой вес остается неизменным.
36.1. Я немного похудел (а) в последнее время.
36.2. Я заметно похудел(а) в последнее время.
36.3. В последнее время я очень похудел(а).

37.0. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.
37.1. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
37.2. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
37.3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38.0. Я интересуюсь сексом, как и прежде.
38.1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
38.2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
38.3. Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39.0. Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.
39.1. Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось.
39.2. Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось.
39.3. Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

40.0. Я чувствую боль, как и обычно.
40.1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
40.2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
40.3. Я почти не чувствую теперь боли.

41.0. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.
41.1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
41.2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
41.3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42.0. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.
42.1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
42.2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
42.3. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43.0. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).
43.1. Такое однажды со мной было.
43.2. Со мной такое было два или три раза.
43.3. Со мной было такое много раз.

44.0. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.
44.1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
44.2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
44.3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Обработка данных. Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами).

Интерпретация данных:

1-9 — депрессия отсутствует, либо незначительна;
10-24 — депрессия минимальна;
25-44 — легкая депрессия;
45-67 — умеренная депрессия;
68-87 — выраженная депрессия;
88 и более — глубокая депрессия.

Шкала депрессии Э. Бека

Методика взята из книги: *Каппони В., Новака Т.* Сам себе психолог. — СПб.: Питер, 1994.

Инструкция. Прочитайте каждое утверждение, помещенное против порядковых цифр, и выберите такое, которое наиболее точно определяет ваше самочувствие в настоящий момент. В рамках пронумерованных позиций можно выбрать несколько утверждений. Итак, сначала познакомьтесь со всеми буквенными пунктами раздела, а затем решите, что истинно по отношению к вам.

Текст опросника

La) я чувствую себя хорошо;
б) мне плохо;
в) мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать;
г) мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.

2. а) будущее не пугает меня;
б) я боюсь будущего;
в) меня ничто не радует;

г) мое будущее беспросветно.

3. а) в жизни мне большей частью везло;
   б) неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого;
   в) я ничего не добился в жизни;
   г) я потерпел полное фиаско — как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне — словом, всюду.
4. а) не могу сказать, что я неудовлетворен;
   б) как правило, я скучаю;
   в) что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина;
   г) меня не удовлетворяет абсолютно все;
5. а) у меня нет ощущения, будто я кого-то обидел;
   б) может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно;
   в) у меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья;
   г) я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.
6. а) я доволен собой;
   б) иногда я чувствую себя несносным;
   в) порой я испытываю комплекс неполноценности;
   г) я совершенно никчемный человек.
7. а) у меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания;
   б) я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной;
   в) я знаю, что заслуживаю наказания;
   г) я хочу, чтобы жизнь меня наказала.
8. а) я никогда не разочаровывался в себе;
   б) я много раз испытывал разочарование в самом себе;
   в) я не люблю себя;
   г) я себя ненавижу.
9. а) я ничем не хуже других;
   б) порой я допускаю ошибки;
   в) просто ужасно, как мне не везет;
   г) я сею вокруг себя одни несчастья.
10. а) я люблю себя и не обижаю себя;
    б) иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь;
    в) лучше было бы вовсе не жить;
    г) я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.
11. а) у меня нет причин плакать;
    б) бывает, что я и поплачу;
    в) я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться;
    г) раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.
12. а) я спокоен;
    б) я легко раздражаюсь;
    в) я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел;
    г) мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, ныне будто бы меня не касается.
13. а) принятие решения не доставляет мне особых проблем;

б) иногда я откладываю решение на потом;
в) принимать решение для меня проблематично;
г) я вообще никогда ничего не решаю.

14. а) мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде;
б) меня волнует, что я неважно выгляжу;
в) дела идут чем дальше, тем хуже, я выгляжу плохо;
г) я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.

15. а) совершить поступок — для меня не проблема;
б) мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг;
в) чтобы решиться на что-либо я должен очень много поработать над собой;
г) я вообще не способен что-либо реализовать.

16. а) я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь;
б) по утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул;
в) я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся;
г) иногда я страдаю бессоницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.

17. а) у меня сохранилась прежняя работоспособность;
б) я быстро устаю;
в) я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю;
г) я настолько устал, что ничего не могу делать.

18. а) аппетит у меня такой же, каким он был всегда;
б) у меня пропал аппетит;
в) аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде;
г) у меня вообще нет аппетита.

19. а) бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше;
б) мне приходится заставлять себя встречаться с людьми;
в) у меня нет никакого желания бывать в обществе;
г) я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.

20. а) мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне;
б) секс уже не интересует меня так, как прежде;
в) сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса;
г) секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение.

21. а) я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше;
б) у меня постоянно что-то болит;
в) со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю;
г) мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.

Оценка. За ответы «а» начисляется 0 очков, «б» — 1 очко, «в» — 3 очка, «г» — 4 очка. Подсчитывается общая сумма набранных очков (в том случае, если в отдельных позициях вы выбирали не одно, а несколько утверждений, считайте их тоже).

Степень депрессии:

0-4 очка — отсутствует;
5-7 очков — легкая;
8-15 очков —средняя;
16 и более очков — высокая.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Методика разработана Ч. Д. Спилбергером и на русском языке адаптирована Ю. Л. Ханиным. Она предназначена для определения у человека уровня тревожности в данный момент.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже определений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Итоговый показатель находится в диапазоне от 20 до 80 баллов.Чем выше показатель, тем выше уровень тревожности. При интерпретации показателей можно ориентироваться на следующие ориентировочные оценки уровня тревожности: до 30 баллов — низкая, 31-44 балла — умеренная, 45 и более — высокая.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Суждение	Ответ			
	нет, это не так	пожалуй, так	верно	**совершенно верно**
1". Я спокоен	1	2	3	**4**
2. Мне ничего не угрожает	1	2	3	**4**
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	**4**
4. Я внутренне скован	1	2	3	**4**
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	**4**
6. Я расстроен	1	2	3	**4**
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	**4**
8. Я ощущаю душевный покой	1	2	3	**4**
9. Я встревожен	1	2	3	**4**
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	**4**
11.Я уверен в себе	1	2	3	**4**
12. Я нервничаю	1	2	3	**4**
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	**4**
14. Я взвинчен	1	2	3	**4**
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	**4**
16. Я доволен	1	2	3	**4**
17. Я озабочен	1	2	3	**4**
18. Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	**4**
19. Мне радостно	1	2	3	**4**
20. Мне приятно	1	2	3	**4**

Ключ

Номер суждения	Ответ			
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Методика «Определение уровня невротизации»

Методика разработана Л. И. Вассерманом.

Инструкция. Ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выбирая ответ «да» или «нет».

Текст опросника

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.
2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
4. Голова у меня болит часто.
5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.
7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения терял сон.
9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.

10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.
11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.
12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.
13. Я стараюсь реже встречаться со своими друзьями и знакомыми.
14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
16. Я очень устаю за день.
17. Я верю в будущее.
18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
20. Самая трудная борьба для меня — это борьба с самим собой.
21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
22. У меня мало уверенности в себе.
23. У меня часто бывают боли в сердце и груди.
24. Часто сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
25. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
27. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
28. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
29. Мое зрение ухудшилось в последнее время.
30. В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость.
31. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
32. Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.
33. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
34. Мой желудок сильно беспокоит меня.
35. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
36. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
37. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
38. Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.
39. Я часто чувствую неуверенность в себе.
40. В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним.

Обработка данных

За каждый положительный ответ дается 1 балл. Высчитывается сумма баллов. Чем больше полученная сумма, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней. Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении, о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует об эмоциональной устойчивости, о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства, независимости, социальной смелости; о легкости в общении.

Методика «Экспресс-диагностика невроза»

Методика разработана К. Хеком и Х. Хессом и дает обобщенную и предварительную информацию о состоянии человека.

Инструкция. Ознакомившись с вопросом, вам нужно дать ответ «да» или «нет».

Текст опросника

1. Считаете ли вы, что внутренне напряжены?
2. Часто ли вы так сильно во что-то погружены, что не можете заснуть?
3. Вы чувствуете себя легко ранимым?
4. Вам трудно заговорить с незнакомыми людьми?
5. Часто ли у вас без особых причин возникает чувство безучастности и усталости?
6. У вас часто возникает чувство, что люди вас критически рассматривают?
7. Часто ли вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?
8. Вы довольно нервный?
9. Вам кажется, что вас никто не понимает?
10. Вы довольно раздражительный человек?
11. Вы считаете, что если бы против вас не были настроены, то ваши дела шли бы более успешно?
12. Вы слишком близко и долго принимаете к сердцу неприятности?
13. Вас волнует даже мысль о возможной неудаче?
14. У вас были очень странные и необычные переживания?
15. Бывает ли вам то радостно, то грустно без видимой причины?
16. Действительно ли верно, что в течение всего дня вы мечтаете и фантазируете больше, чем нужно?
17. Легко ли изменить ваше настроение?
18. Часто ли вы боретесь с собой, чтобы не показать свою застенчивость?
19. Хотели бы вы быть таким же счастливым, какими Вам кажутся другие люди?
20. Вы иногда дрожите и испытываете приступы озноба?
21. Часто ли меняется ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Вас очень ранят критика или выговор?
24. Бываете ли вы временами так беспокойны, что даже не можете усидеть на одном месте?
25. Беспокоитесь ли вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Часто ли вы испытываете недовольство?
27. Вам трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы?
28. Вы делаете много такого, в чем приходится раскаиваться?
29. Вы большей частью счастливы?

30. Вы недостаточно уверены в себе?
31. Вы кажетесь себе иногда никчемным?
32. Часто ли вы чувствуете себя просто скверно?
33. Много ли вы копаетесь в себе?
34. Вы страдаете от чувства неполноценности?
35. Бывает ли у вас ощущение, что у вас все болит?
36. У вас бывает гнетущее состояние?
37. Вы считаете, что у вас что-то с нервами?
38. Вам трудно поддержать разговор при знакомстве?
39. Для вас самая тяжелая борьба — это борьба с самим собой?
40. Чувствуете ли вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

Обработка результатов опроса. За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация. Если набрано больше 24 баллов, то это говорит о высокой вероятности у данного человека невротичного состояния.

Методика «Определение состояния фрустрации»

Методика разработана В. В. Бойко.

Инструкция. Ознакомившись с последующими ситуациями, дайте ответ, согласны вы с ними (поставьте рядом с номером знак «плюс») или нет (поставьте знак «минус»).

Текст опросника

1. Вы завидуете благополучию некоторых своих знакомых.
2. Вы недовольны отношениями в семье.
3. Вы считаете, что достойны лучшей участи.
4. Вы полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или в работе, если бы не обстоятельства.
5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.
6. Вы часто срываете зло или досаду на ком-либо.
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.
8. Вас огорчает, что вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает вас.
10. Вы считаете, что жизнь проходит мимо вас (проходит зря).
11. Кто-то или что-то постоянно унижает вас.
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят вас из равновесия.

Обработка данных и выводы. За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов. Если опрашиваемый набрал 10-12 баллов, то он очень фрустрирован, 5-9 баллов — у него имеется устойчивая тенденция к фрустрации, 4 балла и меньше — фрустрация отсутствует.

Методика «Диагностика уровня социальной фрустрированности»

Методика разработана Л. И. Вассерманом.

Инструкция. Вам предлагается опросник, который фиксирует степень вашей неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятель-

ности. Прочтите каждый вопрос и укажите один, наиболее подходящий ответ в цифрах: полностью удовлетворен (0 баллов), скорее удовлетворен (1 балл), затрудняюсь ответить (2 балла), скорее не удовлетворен (3 балла) , полностью не удовлетворен (4 балла).

Текст опросника

Удовлетворены ли вы:

1. Своим образованием.
2. Взаимоотношениями с коллегами по работе (учебе).
3. Взаимоотношениями с администрацией на работе.
4. Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т. п.).
5. Содержанием своей работы в целом.
6. Условиями профессиональной деятельности (учебы).
7. Своим положением в обществе.
8. Материальным положением.
9. Жилищно-бытовыми условиями.
10. Отношениями с супругом(ой).
11. Отношениями с детьми.
12. Отношениями с родителями.
13. Обстановкой в обществе (государстве).
14. Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми.
15. Сферой услуг и бытового обслуживания.
16. Сферой медицинского обслуживания.
17. Проведением досуга.
18. Возможностью проводить отпуск.
19. Возможностью выбора места работы.
20. Своим образом жизни в целом.

Обработка данных. По каждому пункту определяется (в баллах) уровень фрустрированности. Высчитывается набранная сумма баллов и делится на 20 (число вопросов).

Интерпретация результатов. Если испытуемый набирает 3,5-4 балла, то у него имеется очень высокий уровень социальной фрустрированности; 3,0-3,4 балла — повышенный уровень фрустрированности; 2,5-2,9 балла — умеренный уровень фрустрированности; 2,0-2,4 балла — неопределенный уровень фрустрированности; 1,5-1,9 балла — пониженный уровень фрустрированности; 0,5-1,4 балла — очень низкий уровень; 0-0,5 балла — отсутствие или почти отсутствие фрустрированности.

Методика «Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя»

Методика, разработанная В. В. Бойко, представлена мною в несколько модифицированном виде, чтобы можно было судить о степени накапливаемого у человека эмоционально-энергетического заряда, не получающего выхода вовне.

Инструкция. Прочтите предлагаемые положения и выразите свое отношение к ним. Если вы согласны с какими-то положениями, поставьте рядом с его номером знак «плюс», если не согласны, то знак «минус».

Текст опросника

1. В последнее время вы почти всегда находитесь в состоянии мобилизации для отражения угрозы, неприятностей, несправедливости, но тем не менее держите себя в руках.
2. Вы часто испытываете недовольство, гнев, разочарование и стараетесь не показывать свои переживания.
3. Вас огорчают обстоятельства в семье, на работе или отношения с друзьями, и вы носите в себе эти впечатления.
4. Вам приходится скрывать антипатию, неприязнь к кому-либо из тех, с кем часто общаетесь.
5. Критику в своей адрес обычно долго помните.
6. Вы часто ругаете себя или злитесь на себя за то, что допустили ошибку, не смогли что-то сделать хорошо или вовремя.
7. Вы завидуете тем, кто лучше живет или достиг больше вас в работе или семейной жизни.
8. Вы часто сдерживает себя, чтобы не сказать все, что думаете о непосредственно окружающих вас людях (родных, близких, друзьях, коллегах).
9. Вы почему-то не можете или не хотите открыто радоваться хорошим людям, приятным встречам, событиям.
10. Вы не можете или стесняетесь заплакать в тех случаях, когда другие это обычно делают.
11. Вам не к кому обратиться или не хочется жаловаться на свою усталость от жизни.
12. Вы не решаетесь публично высказывать свое мнение.
13. Вы обычно боитесь сделать решительный шаг, «промахнуться» в жизни;
14. Вы чувствуете себя одиноким человеком, вам не с кем поговорить, поделиться сокровенными мыслями.
15. Вы часто чувствуете себя неловко в новой обстановке или вам трудно вступать в контакты с малознакомыми людьми.
16. Вы чаще всего недовольны собой или своей работой.
17. Вас беспокоит собственное здоровье или здоровье близких, но вы об этом ни с кем не говорите.
18. Вы обычно чувствуете себя скованно, напряженно.

Обработка данных и выводы. За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов. Если опрашиваемый набирает 14-18 баллов, то у него имеется большая скрытая эмоциональная напряженность. Сумма, меньшая 6 баллов, свидетельствует о слабой напряженности или ее отсутствии.

Методики диагностики профессионального выгорания (сгорания)

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко

Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей профессиональной деятельности. Оно связано с психической усталостью человека, длительное время выполняющего одну и ту же работу, которая приводит к снижению силы мотива и меньшей эмоциональной реакции на различные рабочие ситуации (т. е. — к равнодушию).

Бланк

Номер п/п	да	нет	Номер п/п	да	нет	Номер п/п	да	нет	Номер п/п	да	нет
1			8			15			22		
2			9			16			23		
3			10			17			24		
4			И			18			25		
5			12			19			26		
6			13			20			27		
7			14			21			28		
...			...			...			...		
81			82			83			84		

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны — то знак «-» («нет»).

Текст опросника

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественнее, медленно).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, что я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация, в которой я оказался на работе, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных. Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов — указывается в ключе рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку — 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»; 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3 фаз формирования «выгорания»; 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12 симптомов.

Ключ

Знак «+» около номера вопроса означает, что дан положительный ответ, знак «-» — отрицательный ответ. В скобках указаны присваемые баллы.

«Напряжение»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:
   +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5).
2. Удовлетворенность собой:
   -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3).
3. «Загнанность в клетку»:
   +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5).
4. Тревога и депрессия:
   +4(2), +16(3)7+28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

«Резистенция»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:
   +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +5,3(2), +65(3), +77(5).
2. Эмоционально-нравственная дезориентация:
   +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5).
3. Расширение сферы экономии эмоций:
   +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5).
4. Редукция профессиональных обязанностей:
   +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

«Истощение»

1. Эмоциональный дефицит:
   +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2) .
2. Эмоциональная отстраненность:
   +10(2)1 +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10).
3. Личностная отстраненность (деперсонализация):
   +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10).
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:
   +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Интерпретация результатов. Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания» Прежде всего надо обратить внимание на

отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — несложившийся симптом;
10-15 баллов — складывающийся симптом;
16 и более — сложившийся симптом.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса: «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные — реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;
37-60 баллов — фаза в стадии формирования;
61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

— какие симптомы доминируют;
— какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение»;
— объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
— какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
— в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
— какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

• *«Опросник на "выгорание'V MBI*

Авторами методики (опросника) являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек — человек». Данный вариант адаптирован Н. Е. Водопьяновой. Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов — «никогда», 1 балл — «очень редко», 3 балла — «иногда», 4 балла — «часто», 5 баллов — «очень часто», 6 баллов — «каждый день».

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пун-

Бланк для ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

кту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

Текст опросника

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон».
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка результатов

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Ключ к опроснику. Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

«Эмоциональное истощение» — ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13,14, 16, 20 (максимальная сумма баллов — 54).

«Деперсонализация» — ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов — 30).

«Редукция личных достижений» — ответы «да» по пунктам 4, 7,9,12,17,18,19, 21 (максимальная сумма баллов — 48).

Выводы. Чеи больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Методика «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества»

Методика создана Д. Расселом и М. Фергюссоном и направлена на выявление переживания одиночества.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто» (3 балла), «иногда» (2 балла), «редко» (1 балл), «никогда» (0 баллов). Выбранный вариант отметьте соответствующей цифрой.

Текст опросника

1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку.
2. Мне не с кем поговорить.
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким.
4. Мне не хватает общения.
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня.
6. Я часто застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне.
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться.
8. Я сейчас больше ни с кем не близок.
9. Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи.
10. Я чувствую себя покинутым.
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает.
12. Я чувствую себя совершенно одиноким.
13. Мои социальные отношения и связи поверхностны.
14. Я умираю по компании.
15. В действительности никто как следует не знает меня.
16. Я чувствую себя изолированным от других.
17. Я несчастен, будучи таким отверженным.
18. Мне трудно заводить друзей.
19. Я чувствую себя исключенным и изолированным другими.
20. Люди вокруг меня, но не со мной.

Обработка результатов. Подсчитывается набранная за все ответы сумма баллов. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Интерпретация. Высокой степени одиночсетва соответствуют 41-60 баллов, средней — от 21 до 40 баллов, низкой — от 0 до 20 баллов.

Тест «Тоска по нежности»

Тест взят из книги: Женская психология / Сост. Н. А. Литвинцева. — М„ 1994. В тесте изменены мною вопросы 4,10 и 16 для того, чтобы им могли пользоваться и лица мужского пола.

Инструкция. Люди, открыто или подсознательно, тоскуют по нежности, чувствуют потребность **в** ней, и им кажется, что сами они в состоянии одарить ею. Однако

самому это трудно оценить. Чтобы облегчить эту самооценку, ответьте на следующие вопросы (для вопросов 1-17 ответы только а) да, б) нет).

1. Будучи ребенком, вы охотно давали себя целовать дядям и тетям?
2. Были ли нежны к вам ваши родители?
3. В детстве вы много имели плюшевых игрушек?
4. Испытываете ли вы зависть или грусть, когда видите целующихся влюбленных?
5. Любите ли вы танцевать?
6. Предпочитаете ли вы медленные танцы?
7. Есть ли у вас привычка грызть карандаш?
8. Удается ли вам добиваться всего, что планируете?
9. Нравится ли вам смотреть на себя в зеркало в неглиже?
10. Имеете ли вы что-либо против, когда в кафе, ресторане, транспорте, кино за вас платят?
11. Как вы едите: скорее медленно, чем поспешно?
12. Хотели бы вы иметь (а может, имеете?) больше, чем троих детей?
13. Очень ли вы чувствительны к шуму?
14. Любите ли вы без всякого стеснения восхищаться красивыми детьми, людьми, предметами?
15. Знают ли вас как человека, дающего поручения и делающего замечания?
16. Охотно ли вы избавляетесь от игрушек своего детства, особенно которые были вами любимы?
17. Считаете ли вы, что можно быть нежным без эротических намерений?
18. Как вы оцениваете нежность других?
    а) она стесняет вас;
    б) считаете, что ее можно проявлять всегда и везде;
    в) относитесь сдержанно.
19. Какая порода собак вам больше нравится?
    а)гончая;
    б) пудель;
    в) спаниель;
    г) такса.

20 Как вы поступаете с любовными письмами?
    а) сохраняете их на «вечную память»;
    б) выбрасываете их немедленно;
    в) храните их, пока влюблены.

Обработка результатов

По 3 очка засчитывается за ответы: 1а, 2а, 3а, 5а, 6а, 9а, 10а, 12а, 17а, 186, 19г.

По 2 очка засчитывается за ответы: 4а, 7а, 136, 19в, 20а.

По 1 очку дается за ответы: 8а, 11а, 14а, 15а, 16в, 18в, 196, 20в.

Выводы

Если вышло менее 20 очков. Вы не совсем так нежны, как о себе думаете. Правда, вы хотели бы, чтобы те люди, которые вас окружают, были бы ласковы с вами, но сами не хотите проявлять теплые чувства. Для этого вы просто холодны, слишком трезвы, слишком часто руководствуетесь разумом, а может быть, вы просто не умеете проявлять чувства? Вероятно, так вас воспитали. Ведь ребенок сначала должен

узнать нежность, чтобы потом ей научиться. И только потом сможет одаривать ею других.

Если набралось 20-35 очков. Если бы за нежность ставили оценки, то вы получили бы три с плюсом, и даже еще больше при условии, что смогли бы переломить страх и стеснение в проявлении своих чувств.

Если очков более 35. Вы человек, полный нежности, не способный скрывать свои сердечные чувства. У окружающих не видите недостатков, у вас облегчены отношения с людьми.

Если в этом тесте вы получили более 45 очков, то это значит, что вы идеальная мать или идеальный отец.

*Методика «Самооценка эмоциональных состояний**

Методика предложена Г. Айзенком. В предлагаемом варианте взяты две шкалы из четырех, относящиеся к эмоциональным состояниям.

Инструкция. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит к вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл, если совсем не подходит, то 0 баллов.

Текст опросника

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только еще воображаемых неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. С трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

Обработка результатов опроса. Подсчитайте сумму баллов, набранную по каждой шкале: шкала тревожности — ответы «да» на вопросы 1-10; шкала фрустрированности — ответы «да» на вопросы 11-20.

Постановка диагноза. 0-7 баллов — низкая выраженнось склонности к данному состоянию, 8-14 баллов — средняя выраженность склонности, 15-20 баллов — высокая выраженность склонности к состоянию.

3. Методики выявления доминирующих эмоциональных состояний

Четырехмодальыностный эмоциональный вопросник Л. А. Рабинович

Эта методика представляет из себя вопросник, включающий 46 вопросов, на которые испытуемые могут дать четыре варианта ответов: «безусловно, да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет» и «безусловно, нет». За первый ответ испытуемый получал 4 балла, за второй — 3 балла, за третий — 1 балл и за четвертый — 0 баллов. К каждой эмоции (радости, гневу, страху, печали) относятся по 12 вопросов — 2 вопроса являются одновременно прямыми для одной модальности (радости или печали) и обратными для другой.

Процедура анкетирования и вычисления индивидуальных оценок по каждой из модальностей такова. Перед анкетированием каждому испытуемому вручается письменная инструкция, вопросник и бланк для ответов, имеющий 4 графы, соответствующие 4 вариантам ответов. Согласно инструкции, испытуемые должны заносить номера вопросов в те графы бланка ответов, которые им наиболее подходят. Ответы испытуемых оцениваются экспериментатором по четырехбалльной системе. Процедура вычисления индивидуальных оценок по каждой из модальностей заключается в суммировании количества ответов каждого из указанных вариантов, умножении их на то количество баллов, которым данный вариант ответа оценивается, и суммировании баллов всех вариантов ответов. Максимально высокая индивидуальная оценка по каждой из модальностей — 48 баллов, минимальная — 0 баллов.

Ввиду сложности понимания того, как подсчитывать сумму баллов, засчитываемых при ответах «нет», все вопросы подобного типа переделаны мною с отрицательных ответов на утвердительные.

Вопросы этой методики помогают выявлять не собственно эмоции, а настроение, оптимизм или пессимизм, агрессивность и другие характеристики личности, что, собственно, было предопределено целью создания этого вопросника: выявить устойчивые эмоциональные переживания обследуемых. Поэтому данную методику в значительной мере можно рассматривать не как выявление в чистом виде переживаемых эмоций (радости, гнева, страха и печали), а как склонность субъекта к оптимистичности или пессимистичности, к позитивному или негативному эмоциональному фону.

Инструкция. Перед вами вопросник, содержащий различные вопросы, и лист бумаги, на котором предусмотрено 4 варианта ответов на указанные вопросы. Ваша задача — ответить на каждый из вопросов. Это делается так: вы читаете вопрос, выбираете один из 4 предложенных вариантов ответа («безусловно, да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «безусловно, нет»), отражающих ваше мнение. Поставьте крестик в соответствующей графе в листке для ответов. Отвечая на вопрос, каждый раз проверяйте, чтобы номер вопроса совпадал с таким же номером в листке для ответов.

Поскольку в разные периоды жизни вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте исходя из того, что характерно для вас сейчас, в настоящее время.

Дальше таким же образом вы поступаете со всеми остальными вопросами, всякий раз тщательно обдумывая, какой из четырех вариантов ответа на каждый вопрос вам больше всего подходит.

Основное условие нашего эксперимента — ваша добросовестность и искренность. Если вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз.

Итак, начинайте работу!

1. Вы не решитесь пойти ночью в любое страшное место, даже если дело идет на спор?
2. Часто ли у вас портится настроение, находит уныние, хандра?
3. Можно ли сказать, что ваше настроение бывает чаще всего веселым и бодрым?
4. Страшно ли бывает вам идти по темной, пустынной улице?
5. Страшно ли вам смотреть вниз с большой высоты?
6. Часто ли вы испытываете чувство неудачи, неудовлетворенности собой, разочарования в себе?
7. Если бы над вами зло подшутили, привело бы это вас в состояние гнева?
8. Овладевает ли вами негодование, если не выполняются ваши требования?
9. Легко ли вы заражаетесь радостным настроением окружающих?
10. Можно ли о вас сказать, что вы не верите в свои силы?
11. Считаете ли вы, что ваши жизненные обстоятельства дают вам много поводов для негодования, возмущения?
12. Вызывают ли у вас страх страшные сцены в кинофильмах?
13. У Вас часто появляется желание с кем-нибудь поссориться?
14. Можно ли сказать, что у вас преобладает радостное мироощущение?
15. Можно ли назвать вас несмелым человеком?
16. Может ли небольшое затруднение в деятельности вызвать у вас раздражение?
17. Испытываете ли вы боязнь, когда вам необходимо обратиться начальнику, вышестоящему лицу?
18. Бываете ли вы активным участником веселья в компаниях?
19. Вас легко рассердить?
20. Можно ли сказать о вас, что вы человек печальный?
21. Можно ли о вас сказать, что в вас преобладает грустное и унылое настроение?
22. Вам свойственно состояние удовлетворенности жизнью?
23. Боитесь ли вы темноты в незнакомой обстановке?
24. Считаете ли вы себя веселым человеком?
25. Вы не склонны предаваться невеселым, мрачным мыслям?
26. Вами овладевает неприятное чувство в лифте, в туннеле?
27. Часто ли неудачи приводят вас в отчаяние?
28. Можете ли вы сказать про себя, что вы по своей натуре оптимист?
29. Вызывают ли у вас чувство тоски книги с плохим концом?
30. Боитесь ли вы выходить на сцену, трибуну?
31. Вы неуступчивы?
32. Вами овладевает злость, если вы очень торопитесь, а вам помешали?
33. Когда на вас кричат, вам хочется ответить тем же?
34. Свойственно ли вам переживать чувство страха при сильной грозе?
35. Если вы терпите поражение в споре, овладевает ли вами раздражение и злость?
36. Испытываете ли вы радость, когда находите решение важной для вас задачи?
37. Можете ли вы присоединиться к мнению, что в жизни больше невзгод и печалей, чем радостей?
38. Кажется ли вам будущее бесперспективным и мрачным?
39. Может ли небольшое препятствие, мешающее достичь желаемого, вызвать у вас чувство подавленности?
40. Любите ли вы веселое оживление и суету вокруг себя?

41. Легко ли вы ощущаете чувство потери чего-то?
42. Овладевает ли вами раздражение, если, как вам кажется, вас не понимает близкий человек?
43. Обычно по утрам у вас бодрое и радостное настроение?
44. Овладевает ли вами гнев так сильно, что вы долго не можете успокоиться?
45. Вы, вероятно, отказались бы заниматься каким-либо опасным видом спорта?
46. Бывает ли у вас чувство страха при необходимости посетить зубного врача или сделать укол?

Бланк для ответов

Ф.И.О..

Номер п/п	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет	Номер п/п	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
1					**24**				
2					**25**				
3					**26**				
4					**27**				
5					**28**				
6					**29**				
7					**30**				
8					**31**				
9					**32**				
10					**33**				
И					**34**				
12					**35**				
13					**36**				
14					**37**				
15					**38**				
16					**39**				
17					**40**				
18					**41**				
19					**42**				
20					**43**				
21					**44**				
22					**45**				
23					**46**				

Ключ

Радость. «Да» - вопросы: 3, 9, 14, 18, 22, 24, 25, 28, 36, 37, 40, 43.
«Нет» — вопрос: 25.

Гнев. «Да» - вопросы: 7, 8, 11, 13, 16, 19, 31, 32, 33, 35, 42, 44.
«Нет» — вопрос: 31.

Страх. «Да» - вопросы: 1, 4, 5, 12, 15, 17, 23, 26, 30, 34, 45,46.
«Нет» — вопросы: 1, 15,45.
Печаль. «Да» - вопросы: 2, 6, 10, 20, 21, 25, 27, 29, 37, 38, 39, 41.
«Нет» — вопрос: 37.

Количество баллов за каждый ответ: «безусловно, да» — 4, «пожалуй, да» — 3, «пожалуй, нет» — 1, «безусловно, нет» — 0.

Опросник для диагностики структуры эмоциональности в профессионально-педагогической деятельности

Опросник разработан Т. Г. Сырицо на основе методики Л. А. Рабинович.

Инструкция. Перед вами опросник, содержащий различные вопросы, и лист бумаги, на котором предусмотрено 4 варианта ответов на указанные вопросы.

Ваша задача — ответить на каждый из вопросов. Это делается так: вы читаете вопрос, выбираете один из 4 предложенных вариантов ответа («безусловно, да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «безусловно, нет»), отражающий ваше мнение. Поставьте крестик в соответствующей графе в листке для ответов. Отвечая на каждый вопрос, проверяйте, чтобы номер вопроса совпадал с таким же номером в листке для ответов.

Поскольку в разные периоды жизни вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте исходя из того, что характерно для вас сейчас, в настоящее время.

Дальше таким же образом вы поступаете со всеми остальными вопросами, всякий раз тщательно обдумывая, какой из 4 вариантов ответа на каждый вопрос вам больше всего подходит.

Основное условие опроса — ваша добросовестность и искренность.

Если вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз.

Итак, начинайте работу!

Текст опросника

1. Легко ли вам признаться перед родителями учеников в допущенной вами ошибке?
2. Часто ли у вас портится настроение из-за плохой подготовки учащихся к уроку?
3. Можно ли сказать, что перед уроком вы почти всегда чувствуете себя бодрым и веселым?
4. Бывает ли вам страшно ответственности за детей, которая на вас лежит?
5. Испытываете ли вы чувство неудовлетворенности от своей работы с детьми?
6. Если бы ученики над вами нехорошо подшутили, привело бы это вас в состояние гнева?
7. Овладевает ли вами негодование, если родители учеников не выполняют ваши требования?
8. Легко ли вы заражаетесь радостным настроением своих учеников?
9. Можно ли сказать, что вы не верите в свои педагогические способности?
10. Вызывает ли у вас возмущение и негодование поведение современной молодежи?
11. Появляется ли у вас чувство неуверенности в присутствии на уроке члена проверочной комиссии или администрации?
12. Часто ли вы не в состоянии сдержать свои эмоции при негативном поведении учащихся?
13. Приносит ли вам ваша работа много радости?

14. Испытываете ли вы чувство тревоги во время проведения урока?
15. Может ли недостаток содействия вам со стороны администрации вызвать у вас раздражение?
16. Испытываете ли вы робость перед начальством, администрацией школы?
17. Вы охотно организуете в классе веселые, развлекательные мероприятия?
18. Легко ли вас может рассердить непонимание ученика?
19. Производите ли вы на ваших коллег впечатление грустного человека?
20. Вам становится грустно после неудачно проведенных уроков?
21. Вам свойственно чувство удовлетворенности своей профессией?
22. Испытываете ли вы чувство тревоги за свой авторитет перед детьми?
23. Склонны ли вы предаваться невеселым, мрачным мыслям, встречая непонимание со стороны администрации?
24. Ощущаете ли вы некоторую робость перед проведением родительских собраний?
25. Часто ли неудачи в работе приводят вас в отчаянье?
26. Можете ли вы сказать о себе, что вы педагог-оптимист?
27. Вызывает ли у вас чувство тоски собственное бессилие в некоторых вопросах воспитания?
28. Боитесь ли вы выступать перед большой малознакомой аудиторией?
29. Вызывает ли у вас раздражение неподготовленность учащихся к уроку?
30. Если коллега вам нагрубил, хочется ли вам ответить тем же?
31. Боитесь ли вы проявить свою неосведомленность перед детьми?
32. Если вы чувствуете упрямство со стороны ученика, овладевает ли вами раздражение и злость?
33. Часто ли вы испытываете радость в течение рабочего дня?
34. Можете ли вы присоединиться к мнению, что в работе педагога больше радости, чем печали и невзгод?
35. Кажется ли вам, что в будущем работа с детьми будет приносить все больше трудностей и разочарований?
36. Любите ли вы веселую суету и оживление детей вокруг себя?
37. Часто ли вы ощущаете чувство подавленности при подведении итогов вашей педагогической деятельности?
38. Овладевает ли вами раздражение, если, как вам кажется, родители ваших учеников вас не понимают?
39. Испытываете ли вы радость при нахождении общего языка с родителями ваших учеников?
40. Овладевает ли вами гнев так сильно, что вы долго не можете успокоиться?
41. Рискнете ли вы спорить с начальством по серьезным вопросам?
42. Бывает ли у вас чувство страха перед работой с новым для вас коллективом учащихся?

Ключ

Радость. Ответы «да» — вопросы: 3, 8, 13, 17, 21, 26, 33, 34, 36, 39.
Ответ «нет» — вопрос: 23.

Гнев. Ответы «да» - вопросы: 6, 7, 10, 12, 15, 18, 29, 30, 32, 38, 40.

Страх. Ответы «да» - вопросы: 4, 11, 14, 16, 22, 24, 28, 31, 42.
Ответы «нет» — вопросы: 1,41.

Печаль. Ответы «да» - вопросы: 2, 5, 9, 19, 20, 23, 25, 27, 35, 37.

Ответ «нет» — вопрос: 34.

Количество баллов за каждый ответ: «безусловно, да» — 4, «пожалуй, да» — 3, «пожалуй, нет» — 1, «безусловно, нет» — 0.

Бланк для ответов

Ф.И.О..

Возраст..

Номер п/п	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет	Номер п/п	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
1					22				
2					23				
3					24				
4					25				
5					26				
6					27				
7					28				
8					29				
9					30				
10					31				
11					32				
12					33				
13					34				
14					35				
15					36				
16					37				
17					38				
18					39				
19					40				
20					41				
21					42				

Методика «Способны ли вы радоваться»

Методика взята из книги: Он + она. Психологические тесты. — Ростов/н/Д: Феникс, 2000.

Инструкция: ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет» («не знаю»), в согласии с первой мыслью, какая придет вам в голову.

Текст опросника

1. Когда я вспоминаю свой родной дом, чувствую больше радости, чем грусти.
2. Я часто ощущаю чувство вины.
3. Оптимизм и открытость — важные черты моего характера.

4. Я считаю, что когда вокруг столько зла, то глупо тешиться любой мелочью.
5. Я предпочитаю грустить, чем истинный покой или взрыв подлинной радости.
6. Я могу доставлять радость не чувствуя фальши только немногим избранным людям.
7. Доставление радости другим людям является важным источником моего удовлетворения и самодовольства.
8. Жизнь научила меня, что вот так — абсолютно и до конца — нельзя доверять никому.
9. В моей жизни есть такие места и такие люди, по отношению к которым я могу быть абсолютно искренним.
10. Если по правде, так в моей жизни больше грусти и хлопот, чем радости.
11. Временами бывают такие минуты, что меня охватывает большая радость и волнение.
12. Я завидую другим людям, что они могут вполне и без ограничений переживать свою радость.
13. Я способен заражать других своей радостью.
14. Все можно купить, даже радость, вопрос лишь в цене.
15. Я знаю, что в частом переживании радости мне помогает мой характер.

Подсчет результатов. За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9,11,13, 15 или «нет» на вопросы 2,4,6,8,10,12,14 полагается 10 очков. За каждый ответ «не знаю» — 5 очков. Набранные очки суммируются.

Оценка результатов: 100-150 очков свидетельствуют о том, что радость переполняет мир чувств испытуемого. Он способен переживать нечто большее, чем обычное удовлетворение или мелкие удовольствия.

50-95 очков — радости у испытуемого столько же, сколько и других эмоций.

0-45 очков — склонность к переживанию радости выражена слабо или не выражена совсем.

Методика «Склонность к эйфории»

Методика взята из книги: *Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М., 1996.

Инструкция. Вам предлагается ряд вопросов, на которые вы можете дать ответ «да» (знак «+») или «нет» (знак «-»).

Текст опросника

1. Вы часто бываете в таком приподнятом настроении, что забываете обо всех проблемах и неурядицах?
2. В дружеской компании вам бывает так хорошо, что вы от всего «отключаетесь»?
3. Вы можете «завести» своей энергией других, заставить действовать в едином порыве?
4. Является ли одним из любимых вами выражений «наплевать на все», и это действительно так?
5. Вы чувствуете чаще всего неуемную энергию, которую хочется выплеснуть в радости и веселье?
6. После приема алкоголя ваше настроение резко улучшается?
7. 0 вас говорят, что вы экстравагантная личность?
8. Вам абсолютно безразлично, что о вас говорят посторонние люди?

9. У вас есть явные актерские способности?
10. Вам приходилось срывать аплодисменты поклонников?
11. Когда вы чувствуете, что нравитесь окружающим, то можете блистать умом и талантом?
12. Вы любите фантазировать, придумывать что-нибудь оригинальное?

Обработка данных и выводы. За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу. Если получено 10-12 баллов, то это высокий уровень склонности к эйфории; если 7-9 баллов, то средний ее уровень; если 5-6 баллов, то низкий ее уровень. 4 балла и меньше свидетельствуют об отсутствии склонности к эйфории.

Методика когнитивной самооценки базальных эмоций Т. Дембо

Методика модифицирована Е. В. Трубановой (1988). Воспроизводится по книге: *Хомская Е. Д., Батова Н. Я.* Мозг и эмоции: нейропсихологическое исследование. — М., 1998.

Испытуемому предлагается список, состоящий из названий пяти наиболее часто встречающихся эмоций (радость, страх, удовольствие, гнев, печаль) и частотные шкалы для каждой эмоции (всегда, очень часто, часто, иногда, редко, очень редко, никогда). Испытуемый должен на этой шкале отметить частоту появления у себя каждой из базальных эмоций.

Инструкция. Отметьте на шкалах то место, которое, по вашему мнению, отражает то, как часто в жизни вы испытываете радость, страх и т. д.

Обработка данных состоит в построении усредненных гистограмм.

4. Методики изучения эмоциональных отношений (чувств)

Методика «Способны ли вы к привязанности?»

Методика взята из книги: Он + она: Психологические тесты. — Ростов/н/Д: Феникс, 2000.

Инструкция. Ответьте на предлагаемые вопросы «да», «нет» или «не знаю», согласно с первой мыслью, которая придет вам в голову.

Текст опросника

1. Свобода, независимость и много друзей — вот основной лозунг моей жизни среди людей.
2. Я могу полюбить кого-то и быстро забыть об этом.
3. У меня действительно очень много контактов с людьми и сегодня я могу уже забыть о тех, которые мне не нужны.
4. Привязанность, по моему мнению, свидетельствует скорее о чертах детской или женской психики.
5. Когда я думаю о людях, к которым чувствую привязанность, меня всегда охватывает беспокойство и глубокая забота.
6. Не понимаю тех людей, у которых есть проблемы в связи с излишней привязанностью к другим.
7. Я считаю, что это, скорее, люди привязываются ко мне, нежели я к ним.
8. Люблю и имею очень близкие контакты, но если откровенно, то не чувствую в этом никаких обязательств.

9. Я могу в любую минуту и без колебаний отплыть, улететь на край этого прекрасного света.
10. Люблю привязываться к людям, это всегда дает мне чувство покоя и радости.
11. В глубине души чувствую грусть, когда подумаю, что у меня нет такой особы, которую я мог бы назвать «моей».
12. Но это же очевидно, что после 10 лет знакомства в моих отношениях с человеком над всем господствует привязанность.
13. Есть такие люди, которых я знаю много лет и ежедневно, но несмотря на это не чувствую к ним привязанности.
14. Я боюсь привязанности к другим, потому что это отнимает у меня мою индивидуальность.
15. Я думаю, что иногда для меня проблема — чрезмерная привязанность к себе самому, что затрудняет мне перемены.

Подсчет результатов

За каждый ответ «да» начисляется 10 очков. За «не знаю» начисляется 5 очков. За отрицательные ответы не полагается ничего. Просуммируйте все очки.

Результаты

150-100 очков. Привязанность у вас ассоциируется с тюрьмой, а близкие связи с кандалами.

95-50 очков. Привязанность к людям является важной частью ваших отношений с ними.

45-0 очков. Привязанность для вас является такой же естественной, как и дышать воздухом. Временами вы даже страдаете от ее избытка.

Методика «Удовлетворенность своей жизнью»

Тест взят из книги: Он + она: Психологические тесты. — Ростов/н/Д: Феникс, 2000.

Инструкция. Отвечайте на приведенные ниже вопросы «да», «нет» или же ставьте знак вопроса.

1. Каким, на ваш взгляд, должен быть мужчина: более активным, чем женщина, или нет?
2. Приятно ли вам сделать что-то хорошее для любимого человека, даже если это будет мелочь?
3. Если бы не дети, дом, привычки, вы меняли бы что-то в жизни?
4. Удобно ли вам проявлять свою нежность к любимому человеку в присутствии посторонних?
5. Не считаете ли, что лет через 15 главным стимулом совместной жизни становится привычка?
6. Вы легко проявляете свои чувства?
7. Вы не чувствуете себя необходимым любимому человеку?
8. Стал ли человек, с которым вы разделили судьбу, самым близким и дорогим?
9. Трудно ли вам определить, что такое любовь?
10. В значительной ли мере зависит ваша жизнь от того, что происходит между вами и самым дорогим человеком?
11. Вы чаще ревнуете любимого (любимую), чем скучаете по нем (ней)?
12. Вы очень любите человека, с которым разделяете судьбу?

13. Утомляет ли вас человек, с которым вы разделяете судьбу?
14. Вы часто стараетесь порадовать его?
15. Бывает ли так, что у вас складывается впечатление, будто вы абсолютно не понимаете друг друга и совсем иначе представляете свой союз?

Подсчет баллов. За каждый ответ «да» на четный вопрос и ответ «нет» на нечетный вопрос начисляется по 10 баллов, а за каждый знак вопроса — по 5 баллов. Подсчитывается набранная сумма баллов.

Результаты. Свыше 100 баллов — вы эмоциональны, умеете любить глубоко и верно, не стыдитесь своего чувства и умеете проявить его. Но при неблагоприятных обстоятельствах и сложности во взаимоотношениях с близким человеком любовь может стать для вас источником страданий.

50-95 баллов — проблема любви для вас важна, хотя и не стоит на первом плане. Реализм, терпимость, часто гордость руководят вашим поведением. Временами чувство может полностью завладеть вами, хотя вряд ли вы способны «потерять голову».

0-45 баллов — Вы руководствуетесь здравым смыслом. Прежде чем проявить чувство, десять раз все взвесите и обдумаете. Любовь кажется вам смешной детской забавой.

Тест «Удовлетворенность своей жизнью»

Тест разработан английским психологом В. Коулманом.

Надо ответить на следующие вопросы.

1. Другие одеваются лучше, чем вы?
2. Вы хотите жить в другом доме?
3. Хотели бы ыы иметь другую работу?
4. Хотелось ли вам хоть раз выдать себя за кого-то другого?
5. Гордитесь ли ыы тем, что сделали в своей жизни?
6. Умеете ли ладить с партнером?
7. У вас всегда хорошие отношения с друзьями?
8. Находите ли ыы общий язык со своими родственниками?
9. Вы удовлетворены своей сексуальной жизнью?
10. Вам нравится ваша внешность?
11. Хорошо ли ыы спите?
12. Часто бываете разочарованы и озлоблены?
13. Нравится ли вам быть активным?
14. Вы легко расслабляетесь?
15. Думаете ли вы, что судьба была к вам несправедлива?

Подсчитайте очки: в вопросах 1-4, 12 и 15 за отрицательный ответ, а в вопросах 5-11, 13 и 14 за положительный ответ дается 1 очко.

Результаты

9 очков и больше: вы счастливы и удовлетворены тем, что имеете.

4-8 очков: вы в основном довольны, хотя существует многое, что хотелось бы по возможности изменить.

3 очка и меньше: вы, несомненно, недовольны. Существует множество вещей, которые вы хотели бы изменить. Полное удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты вашего образа жизни.

Тест «Довольны ли вы собой»

Тест взят из книги: Он + она: Психологические тесты. — Ростов/н/Д: Феникс, 2000.

Попробуйте, ответив на вопросы этого теста, разобраться, насколько вы подвластны комплексу неудовлетворенности самим собой.

Текст опросника

1. Мечтаете ли вы родиться заново и начать жизнь с самого начала? (да — 4 балла, нет — 16)
2. Есть ли у вас хобби? (да — 18, нет — 5)
3. Когда ваша работа не ладится, способны вы сказать: «Такое может случиться только со мной?» (да — 6, нет — 12)
4. Радуетесь ли вы, узнав, что кто-то вам завидует? (да — 16, нет — 2)
5. Страдает ли ваше самолюбие, если кто-нибудь отзовется о вас как о нудном, несимпатичном человеке? (да — 3, нет — 12)
6. Находите ли вы утешение, узнав, что с вашим знакомым произошли те же самые неприятности, что и с вами? (да — 18, нет — 5)
7. Переживаете ли вы, убедившись, что какое-то дело идет значительно лучше без вашего участия? (да — 2, нет — 16).
8. Часто ли к вам приходит желание выиграть большую сумму в лотерею или спортлото? (да — 4, нет — 20)
9. Учащается ли ваш пульс, когда вы узнаете о том, что ваши родственники или друзья сделали дорогую покупку? (да — 1, нет — 12)
10. Любите ли вы высказываться в присутствии слушателей? (да — 16, нет — 3)

Результаты

Более 120 очков: вы чрезмерно довольны собою. Думается, однако, что вам очень не хватает здоровой самокритичности, способности к реальной самооценке. Попробуйте трезво разобраться и оценить это обстоятельство с помощью друзей и близких.

60—120 очков: вы в достаточной мере уверены в своих силах, однако полностью лишены чрезмерного самодовольства и самовлюбленности.

Менее 60 очков: вы себе не нравитесь. Поразмышляйте — не исключено, что Вы просто себя недооцениваете.

Методика «Любите ли вы себя?»

Методика взята из книги: Он + она: Психологические тесты. — Ростов/н/Д: Феникс, 2000.

Отвечая на вопросы этого теста («да» или «нет»), можно попытаться разобраться в том, как вы относитесь к себе.

Текст опросника

1. Чувствуете ли вы себя хорошо таким, каков вы есть?
2. Считаете ли, что вас преследуют неудачи?
3. Сообразуете ли свой поступок с мнением окружающих?
4. Имеете ли вы привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных случаях другие люди?
5. Испытываете ли вы смущение, когда вас хвалят в вашем присутствии?
6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуете ли несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?

8. Часто ли испытываете опасения, что случится самое плохое?
9. Трудно ли вам проявлять свои чувства к другим?
10. Можете ли противостоять человеческой общности, в которой живете?

Результаты

За каждый ответ «нет» на вопросы от 2 до 9 начисляется 5 баллов, за ответы «да» на вопросы 1 и 10 — 5 баллов (соответственно за ответы «да» и «нет» — 0 баллов).

35-50 баллов: вы себя любите;

15-30 баллов: трудно сказать, любите ли вы себя;

0-10 баллов: вы определенно не любите себя.

Методика «Счастливы ли вы?»

Методика взята из книги: Он + она: Психологические тесты. — Ростов/н/Д: Феникс, 2000.

На каждый вопрос выберите один из трех предлагаемых ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите к выводу, что:
   а) все было скорее плохо, чем хорошо;
   б) было скорее хорошо, чем плохо;
   в) все было отлично.
2. В конце дня обыкновенно:
   а) недовольны собой;
   б) считаете, что день мог бы пройти и лучше;
   в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.
3. Когда смотрите в зеркало, думаете:
   а) «О Боже, время беспощадно!..»;
   б) «А что, совсем еще неплохо!..»;
   в) «Все прекрасно!».
4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:
   а) «Ну мне-то никогда не повезет!»;
   б) «А черт! Почему же не я?»;
   в) «Однажды так повезет и мне!».
5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:
   а) «Вот так однажды будет и со мной!»;
   б) «К счастью, меня эта беда миновала!»;
   в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!».
6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:
   а) ни о чем не хочется думать;
   б) взвешиваете, что «день грядущий мне готовит»;
   в) довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.
7. Думаете о ваших приятелях:
   а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы;
   б) конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы;
   в) замечательные люди!
8. Сравнивая себя с другими, находите, что:
   а) «Меня недооценивают»;
   б) «Я не хуже остальных»;

в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!».

9. Если ваш вес увеличился на 4-5 кг:
   а) впадаете в панику;
   б) считаете, что в этом нет ничего особенного;
   в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.
10. Если вы угнетены:
   а) клянете судьбу;
   б) знаете, что плохое настроение пройдет;
   в) стараетесь развлечься.

За каждый ответ «а» начисляется — 0 очков, «б» — 1 очко, а «в» — 2 очка.

Результаты

17-20 очков: вы такой счастливый человек, что не верится, будто такое возможно! Радуетесь жизни, не обращая внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, оптимистичный.

13-16 очков: наверное, вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали;

8-12 очков: счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 на 50»;

0-7 очков: вы привыкли на все смотреть сквозь «черные очки», считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим.

Тест «Страстны ли вы?»

Тест взят из книги: Он + она: Психологические тесты. — Ростов/н/Д: Феникс, 2000.

Инструкция. Прочтите вопросы и выберите ответ, который больше всего соответствует вашим взглядам, поведению и т. д.

Текст опросника

1. Самое большое удовольствие доставляет то, что:
   а) больше всего ожидалось;
   б) бывает реже всего;
   в) случается неожиданно.
2. В данный момент вы:
   а) влюблены;
   б) хотели бы любить;
   в) у вас другое на уме.
3. Большая Любовь:
   а) бывает только раз в жизни;
   б) каждый раз это новое чудо;
   в) это грандиозный самообман.
4. В детстве вы:
   а) увлекались коллекционированием;
   б) были подвержены приступам гнева;
   в) часто играли в одиночестве.
5. В любви ужаснее всего то, что:
   а) один всегда любит сильнее, чем другой;
   б) когда она проходит, начинаешь думать: «А любила ли я вообще?»;

в) всему рано или поздно приходит конец.

6. Звонят в дверь, когда вы никого не ждете. Это, наверно:
   а) ваш бывший муж: он не оставляет вас в покое;
   б) почтальон с заказным письмом;
   в) коробейник со своим товаром.
7. В последний раз вы занимались любовью, не испытывая к тому особого желания:
   а) потому что не хотели быть в одиночестве;
   б) вам не хотелось бы, чтобы это повторилось;
   в) стараясь угодить.
8. Вы почувствовали себя взрослой, когда:
   а) впервые влюбились;
   б) покинули родительский дом;
   в) испытали первое разочарование.
9. Возлюбленный говорит вам: «Что-то мне сейчас не до секса», вы думаете:
   а) «Он меня не любит»;
   б) «У него неприятности»;
   в) «А когда было иначе?».
10. Вам трудно простить, если он забыл про:
   а) годовщину вашего знакомства;
   б) 8 Марта;
   в) день вашего рождения.
11. В приступе ревности вы способны:
   а) следить за ним на улице;
   б) рыться в его карманах;
   в) прослушать записи на его автоответчике.
12. В кошмарных снах вы видите, как:
   а) у вас выпадают зубы;
   б) за вами гонятся;
   в) на вас обрушиваются стены.
13. Ваша работа в данный момент:
   а) нравится вам;
   б) это не совсем то, о чем вы мечтали, но жить можно;
   в) это всего лишь способ заработать деньги.
14. В жизни, как в спорте, главное —
   а) победить;
   б) участвовать;
   в) не проиграть.
15. Ваша роль в команде — это:
   а) выдвигать идеи, планы;
   б) находить компромисс между разными точками зрения;
   в) принимать конкретные решения.
16. Вы очень чувствительны к переменам:
   а) собственного настроения;
   б) настроения близких людей;
   в) погоды.
17. Вы хотели бы в первую очередь внушить своим детям, что им следует уметь:

а) делать все, что они хотят, поступать, как им хочется;
б) полагаться в жизни на свои собственные силы;
в) платить за свои ошибки.

18. Желая достичь большего наслаждения, вы говорите ему:
а) «Сделай мне больно»;
б) «Обними меня крепче»;
в) «Еще».

19. Оказавшись жертвой чудовищной измены, вы могли бы убить:
а) изменника;
б) соперницу;
в) себя.

20. В вашей семейной жизни ссоры происходят:
а) почти ежедневно;
б) не реже, чем раз в неделю;
в) не чаще, чем раз в месяц.

Подсчет результатов

Начисляется 2 очка за каждый ответ «а», 1 очко — за каждый ответ «б» и 0 очков — за «в». Подсчитывается сумма набранных баллов.

Результаты

От 0 до 13 очков. Вы не из одержимых, скорее — флегма. Вы созерцаете жизнь с почти неизменной отстраненностью от нее. Ваш девиз: «Живи сам и давай жить другим». Вы не из тех, кто станет с пеной у рта отстаивать свои идеи. А если за что-то беретесь, то предпочитаете нечто конкретное, не связанное с теорией. Похоже, вы не способны испытывать сильные чувства, разве что изредка. Вы не растаете от сказанного в ваш адрес доброго слова, зато и не устроите истерики в ответ на замечание или возражение. Такому человеку, как вы, не грозят всякие нелепые увлечения. Зато вы постоянны в своих пристрастиях. Вы верны своим чувствам. Вы стремитесь уберечься от слепых страстей, сохранить ясность ума и полное самообладание.

От 14 до 26 очков. Вы скорее активный, чем страстный человек. У вас бывают увлечения, внезапные влюбленности. Вы способны чем-то загореться, поддаться внезапному порыву, влечению, зажечься новой идеей, проектом. Вы не изображаете равнодушие, однако ваши восторги не беспредельны. Вы предпочитаете «не зная броду не лезть в воду» особенно со случайными попутчиками. Ваша непосредственность не имеет ничего общего с недомыслием, а внезапное расположение к кому-либо — с легковерностью. Просто вы не раб одной идеи и не любите ставить все на одну карту. Как бы вы ни были без ума от тенниса, стиля кантри или итальянских туфель, вы не впадете в отчаяние, лишившись этих радостей. Вы не сведете счеты с жизнью от того, что он вас оставил или, хуже того, перестал выносить ваши капризы. В общем, вы вполне достойны перенести неудачу, разочарование или крушение надежд на любовном фронте. Вы не станете лить слезы жалости по себе, любимому, и цепляться за прошлое.

От 27 до 40 очков. Горячие увлечения, внезапные влюбленности — вы часто оказываетесь в плену безудержных страстей. Вы всегда накалены, лихорадочны, взвинчены. Мгновенно потеряете голову от загадочного взгляда синих глаз. От одержимости (вы не выносите отказов, проволочек, когда вам что-то нужно) вы часто переходите к полной потере интереса, стоит вам заполучить желаемое. Однообразие быстро

вам приедается. У вас сильна потребность в новизне, возбуждающих и вообще сильных ощущениях. Вам свойственно драматизировать ситуации, отношения с людьми — все, что с вами происходит. В любви (как и в дружбе) Вы собственница, вы не в силах справиться с ревностью (особенно, если набрали около 40 очков). Вас бросает из крайности в крайность: от восторга к отчаянию, от экзальтации к хандре, от идеализации к полному развенчанию.

5. Методики изучения эмоциональных свойств личности

Методика «Определение эмоциональности»

Методика предложена *Суворовой В. В.* (Тесты определения индивидуальных особенностей вегетативного реагирования. — М.,1976) и позволяет судить об эмоциональности по интегральному показателю.

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) вопросы и если описанные симптомы наблюдаются у вас, то рядом с номером вопроса поставьте знак «+». Если же у Вас какие-либо симптомы отсутствуют, то поставьте знак «-».

Текст опросника

1. Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?
2. Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?
3. Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?
4. Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?
5. Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?
6. Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?
7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнущимися, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?
8. Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобоподобного состояния («мороз по коже»)?
9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?
10. Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?
11. Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?
12. Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?
13. Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?
14. Не замечали ли вы в моменты волнения или смущения излишней суетливости, двигательной расторможенности?

15. Не бывает ли у вас при волнении болей в области солнечного сплетения?

Обработка результатов опроса. За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация. Чем большее число баллов набирает испытуемый, тем выше его эмоциональность. От 0 до 5 баллов — эмоциональность низкая, от 6 до 10 баллов — средняя, от 11 баллов и выше — высокая.

Методика диагностики эмоциональности по В. М. Русалову

Данный вариант представляет фрагмент опросника формально-динамических свойств индивидуальности В. М. Русалова. Автор выделяет три вида проявления эмоциональности: психомоторную, коммуникативную и интеллектуальную. Соответственно этому в методике имеются три шкалы.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд вопросов, направленных на выяснение вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить самые типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет вам на ум. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» и «плохих» ответов. Поставьте крестик или галочку[1], которая соответствует утверждению, наиболее правильно описывающему ваше поведение:

1 — не характерно,
2 — мало характерно,
3 — довольно характерно,
4 — характерно.

Текст опросника

1. Я сильно переживаю, когда сдаю экзамен менее успешно, чем ожидал.
2. Я всегда выполняю свои обещания независимо от того, удобно мне это или нет.
3. Я огорчаюсь, когда обнаруживаю свои ошибки при выполнении интеллектуальной работы.
4. Я испытываю неудобство из-за того, что у меня плохой почерк.
5. Я переживаю, когда выполняю задание не так, как следовало бы.
6. Я сильно волнуюсь перед предстоящим экзаменом.
7. Я испытываю тревогу, переходя улицу перед движущимся транспортом.
8. Я огорчаюсь, если мне не удается что-то смастерить самому.
9. Я сильно волнуюсь перед ответственным разговором.
10. Я никогда не опаздывал на свидание или на работу.
11. При общении с людьми я часто чувствую себя неуверенно.
12. Я часто испытываю опасение от того, что могу не справиться с работой, требующей умственного напряжения.
13. Меня часто огорчают незначительные ошибки, допущенные при решении какой-либо задачи.
14. Я огорчаюсь от того, что пишу медленно и иногда не успеваю записывать необходимую информацию.
15. Я — ранимый человек.
16. Когда я выполняю работу, требующую тонкой координации движений, я испытываю некоторое волнение.

---

[1] Бланк для ответов должен включать в себя графу для номеров вопросов и четыре графы для балльной оценки ответов по каждому вопросу.

17. Я переживаю, когда меня не понимают при разговоре.
18. Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
19. Я часто не могу заснуть от того, что мне не удается найти решение какой-либо проблемы.
20. Я сильно волнуюсь, когда мне приходится выяснять отношения с друзьями.
21. В разговоре я легко обижаюсь по пустякам.
22. У меня портится настроение, когда я долго не могу решить какую-либо проблему.
23. Меня огорчает то, что я физически менее развит, чем хотелось бы.
24. Я огорчаюсь, поспорив с друзьями.
25. У меня бывают мысли, которые мне не хотелось бы сообщать окружающим.
26. Я склонен преувеличивать свои неудачи, связанные с умственной деятельностью.
27. В ручном труде меня раздражают малейшие неполадки.
28. У меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной.
29. Иногда я преувеличиваю негативное отношение к себе со стороны своих близких.
30. Приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности.
31. Я иногда сплетничаю.
32. Я переживаю из-за того, что у меня нет достаточно выраженных способностей для овладения интересующим меня ремеслом.
33. Я испытываю досаду, когда у меня не хватает ловкости в спортивных играх на отдыхе.
34. Я легко обижаюсь, если мне указывают на мои недостатки.
35. Меня огорчает, что я недостаточно хорошо владею ремеслом (рукоделием).
36. Я сильно волнуюсь во время экзамена.
37. Я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок.
38. Когда я что-то мастерю, я обращаю внимание даже на незначительные погрешности.
39. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.
40. Я не стараюсь избегать конфликтов.
41. Я нуждаюсь в людях, которые меня ободряют и утешают.
42. Я испытываю чувство обиды от того, что окружающие меня люди, как мне кажется, обходятся со мной хуже, чем следовало бы.

Обработка ответов

Перед обработкой необходимо убедиться, что ответы даны на все вопросы. Для подсчета баллов по той или иной шкале используется ключ. Подсчет баллов производится путем суммирования всех баллов по данной шкале.

Ключ

Вопросы 2, 10, 18, 25, 31, 38 служат для проверки адекватности оценивая опрашиваемым своего поведения. Испытуемые, набравшие по этой шкале 18 баллов и больше, по инструкции автора методики, должны исключаться из дальнейшей обработки.

Шкала «психомоторная эмоциональность»: вопросы 4, 7, 8, 14, 16, 23, 27, 28, 32, 33, 35, 38.

Шкала «интеллектуальная эмоциональность»: вопросы 1,3, 5, 6,12, 13,19, 22,26, 30, 36, 37.

Шкала «коммуникативная эмоциональность»: вопросы 9,11,15,17, 20,21, 24, 29, 34,40,41,42.

Интерпретация. По каждой из этих шкал можно набрать от 12 до 48 баллов. Низкие значения эмоциональности находятся в пределах до 25 баллов включительно, средние — от 26 до 34 баллов, а высокие — 35 и больше баллов.

Суммируя баллы по всем трем шкалам, получают величину общей эмоциональности. Норма равна от 78 до 102 баллов.

Методика оценки эмоциональной устойчивости через продуктивность и качество кратковременного запоминания

Методика разработана и апробирована О. В. Государевой (Поповой) (1987). Воспроизводится по книге: *Хомская Е. Д., Батова Н. Я,* Мозг и эмоции: Нейропсихологическое исследование. — М., 1998.

Проводятся две серии опытов. В первой серии испытуемые получают положительное эмоциональное воздействие (просмотр и ранжирование фотографий с изображениями людей, испытывающих положительные эмоции), во второй — отрицательные (просмотр и ранжирование фотографий с изображениями людей, испытывающих отрицательные эмоции).

В начале каждой серии испытуемым предлагается для запоминания три группы по 15 слов в каждой. В группу входят 10 «нейтральных» слов и 5 «эмоциональных». Эмоциональность слов определяется предварительной ранжировкой списка слов «экспертами», которые в самом эксперименте участия не принимают.

Эмоциональные слова занимают места с 6-го по 10-е. Предъявляется группа по 12 слов (4 — нейтральных, 4 — эмоционально положительных, 4 — отрицательных). Группы слов предъявляются поочередно. После прослушивания слов испытуемый должен воспроизвести все слова, которые он запомнил, в любом порядке.

Затем испытуемым предлагается рассмотреть и проранжировать фотографии по степени «приятности — неприятности», что обеспечивает активное участие испытуемых в эксперименте. Далее им предлагаются для запоминания следующие три группы слов с той же инструкцией, что и вначале. Таким образом определяется «фоновый уровень» запоминания эмоциональных слов до эмоционального воздействия и последующее изменение этого уровня — после воздействия.

Вторая серия опытов отличается от первой составом слов и знаком эмоционального воздействия.

Между проведением первой и второй серий делается перерыв на 20 минут, чтобы исключить возможность интерференции слов первой и второй серий. Анализируются два показателя: эмоциональная реактивность (ЭР) и эмоциональная адаптация (ЭА).

Количественная характеристика ЭР определяется как разность между средним коэффициентом успешности (K_1 — количество воспроизведенных эмоциональных слов в фоновых заданиях) и коэффициентом успешности воспроизведения первой группы слов после эмоциогенной интерференции (K_2):

$$ЭР = K_1 - K_2.$$

ЭР будет тем выше, чем больше эмоциональных слов первой группы воспроизведено после интерференции (т. е. если ЭР < 0 — высокая, а ЭР > 0 — низкая).

Количественная характеристика ЭА определяется как разность между средним коэффициентом успешности воспроизведения второй и третьей групп слов после интерференции (K_3) и средним коэффициентом успешности воспроизведения всех трех групп этой же серии (Ка):

$$ЭА = K_3 - Ка.$$

ЭА будет тем выше, чем меньше эмоциональных слов будет воспроизведено при предъявлении второй и третьей групп слов после интерференции по сравнению со всей постинтерференционной серией (т. е. если ЭА < 0 — высокая, а ЭА > 0 — низкая).

Эмоциональная устойчивость (ЭУ) определяется как сумма ЭР и ЭА:

$$ЭУ - ЭР + ЭА.$$

ЭУ (устойчивость к эмоциогенным воздействиям) характеризуется тем, что она велика при небольших изменениях в продуктивности запоминания после интерференции и быстром возвращении к фоновому уровню продуктивности; низкая ЭУ характеризуется высокими значениями указанных показателей.

Список слов

Эмоциональные слова: будущее, здоровье, болезнь, работа, жизнь, лечение, операция, планы, коллектив, последствия, страх, тревога, радость, удивление, страдание, успех, обида, любовь, слезы, семья, хирург.

Нейтральные слова: явление, практика, колонна, страна, время, образец, договор, форма, продукция, изобретение, точка, автор, почва, степь, отряд, строй, песок, сцена, аппарат, принцип, минерал, граница, крыльцо, раствор, чемодан, зеркало, гостиница, пластинка, провинция, спортсмен, делегация, интервент, коллекция, известняк, звезда, рукав, парта, шапка, забор, дрова, лента, туман, крыльцо, волна, труба, зерно, вокзал.

Методика оценки эмоциональной устойчивости по характеристикам речи

Методика разработана Э. Л. Носенко с соавторами (О возможности оценки эмоциональной устойчивости человека по характеристикам его речи // Вопросы психологии. — 1977. — № 3). Она основана на том, что выраженное эмоциональное напряжение находит отражение в ряде характеристик речи: структуре фраз, выборе лексики, наличии или отсутствии переформулировок и т. д.

Для проведения диагностики необходим магнитофон, на котором записывается речь испытуемого в спокойной и эмоциогенной обстановке. В качестве эмоциогенной обстановки можно использовать выполнение тестового задания в присутствии «комиссии», наблюдающей и оценивающей деятельность испытуемого. Испытуемым сообщается, что по результатам тестирования будет определяться профессиональная пригодность. Для учащихся можно использовать ситуацию перед экзаменом, а для других — собеседование при приеме на учебу, работу и т. д.

Тестовое задание. Испытуемому предлагается для обозрения карта-схема, включающая набор различных геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) двух контрастных размеров (большие — маленькие) и пяти цветов. Фигуры сгруппированы в 6 горизонтальных рядов (ряд больших треугольников, ряд малых квадратов и т. д.) с варьированием пяти возможных цветов в пределах каждого ряда. Испытуемому задают вопросы о расположении на карте-схеме пары различных фигур (типа

«В каком ряду и на каком месте видите большой зеленый треугольник и маленький красный квадрат?» или «Какие фигуры видите в 6-м ряду на 3-м месте и в 1-м ряду на 2-м месте»). Делается 5-6 запросов.

Испытуемый должен, восприняв содержание вопроса, оперативно отыскать на карте-схеме требуемые фигуры и адекватно проинформировать запрашивающего о расположении данных фигур.

Степень успешности деятельности испытуемого при выполнении тестового задания по восприятию и передаче речевой информации оценивается по следующим показателям:

1) по проценту адекватно воспринятых запросов о расположении фигур на карте-схеме;
2) по степени адекватности и полноте ответов испытуемых на посылаемые им запросы (часто испытуемые, правильно восприняв вопрос, дают неправильный ответ);
3) по времени, затраченном испытуемым на ориентировку в карте-схеме и выбор адекватного ответа;
4) по интенсивности различного рода явлений нерешительности при ответах на запросы (учитывается общее количество самокоррекций, переформулировок, «заполненных» пауз, семантически нерелевантных повторений отдельных звуков, слогов, таких как заикания, слов, фраз и других проявлений нерешительности в расчете на 100 слов высказывания);
5) по степени прерывистости речи при ответе на запросы, оцениваемой по средней длине отрезка речи, произносимой испытуемым без пауз нерешительности.

Аналогичный тест предлагается испытуемым и в спокойной (неэмоциогенной) ситуации. Фиксирование ответов испытуемых на магнитофон производится методом скрытого микрофона.

Оценка эмоциональной устойчивости производится по указанным показателям речи путем их сравнения в спокойной и эмоциогенной ситуации.

Наряду с описанным тест-заданием можно использовать выполнение ряда несложных арифметических действий и тестов с целью контроля оперативного внимания.

Установка для изучения эмоционального стресса

Установка, разработанная В. П. Погребняком с соавторами (Вопросы психологии. — 1978. — № 3) предназначена для изучения эмоциональной устойчивости человека.

Установка состоит из двух частей:

1 — блоки, имитирующие комплекс эмоциогенных факторов (звуковые, световые и вестибулярные раздражители);

2 — устройства, регистрирующие ряд показателей до и непосредственно после воздействия (ЭКГ, пневмограмма, внимание, переработка информации и др.).

Блок вестибулярного воздействия (рис. 4) представляет собой стоматологическое кресло типа КВ-2, подвижная часть которого шарнирно связана с подвижной крышкой (С) стола специальной конструкции. Кресло имеет механизмы опускания (Л) и опрокидывания (В), которые автоматически срабатывают при синхронном включении в цепь электромагнитов ЭМ, и $ЭМ_2$.

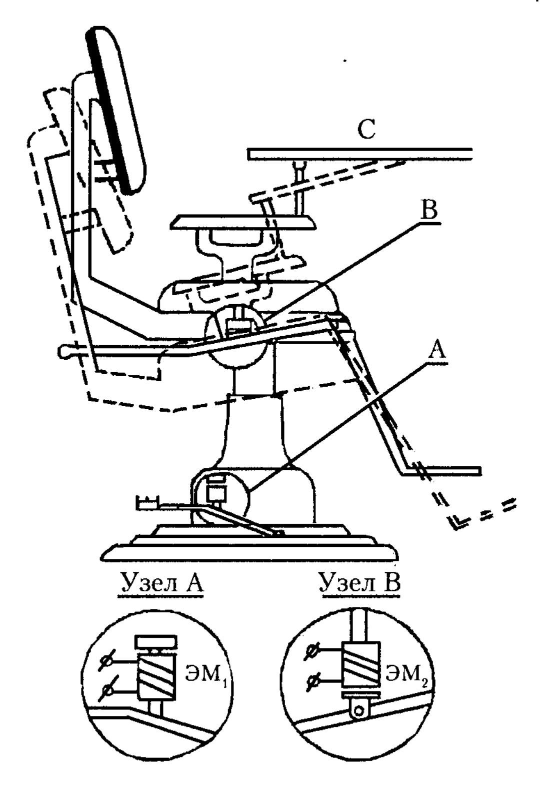


Рис. 4. Установка для изучения эмоционального стресса

Блок звукового раздражителя состоит из звонка громкого боя типа МЗ и двух сирен типа СЭ2. В качестве светового раздражителя используется лампа-вспышка типа Вт-200 В, 500 Вт, которая расположена над столом непосредственно перед испытуемым. Все раздражители включаются синхронно и автоматически (рис. 5).

Работа блока автоматики. В исходном состоянии кнопка $К_{н1}$ разомкнута, питание на мультивибратор и усилитель не подается, контакты реле $Р_1$ находятся в нормально открытом (Н. О.) состоянии, благодаря чему разорвана цепь питания катушки $К_($ и все его нормально открытые контакты ($К^1/_1$, $К^1/_3$, Kj, $R^1/_8$) разомкнуты. Но при этом остается замкнутым контакт $К_7$, питающий электромагнит опрокидывания кресла, благодаря чему кресло удерживается в крайнем верхнем положении.

При нажатии пусковой кнопки $Кн_1$ включается мультивибратор ($Т_1$, $Т_2$) и усилитель мощности ($Т_3$), срабатывает реле $Р_1$ и его нормально открытый контакт замыкается, благодаря чему подается питание в цепь катушки контактора К,.

Периодическое срабатывание пускокомандного реле $Р_1$ повторяется контактором К1 через нормально открытые контакты ($Р^1/_1$) реле $Р_1$. Периодичность и длительность срабатывания реле регулируются сопротивлениями $Р_3$, $Р_4$.

При включении контактора К1 замыкаются его нормально открытые контакты, а нормально замкнутый контакт размыкается. При замыкании контакта К У, получает питание электромагнит опускания, и кресло резко опускается на $^1/_3$-$^1/_6$ максимальной высоты, одновременно опускается и крышка стола. Через контакты $К^1/_3$ $К^1/_4$, $К^1/_8$

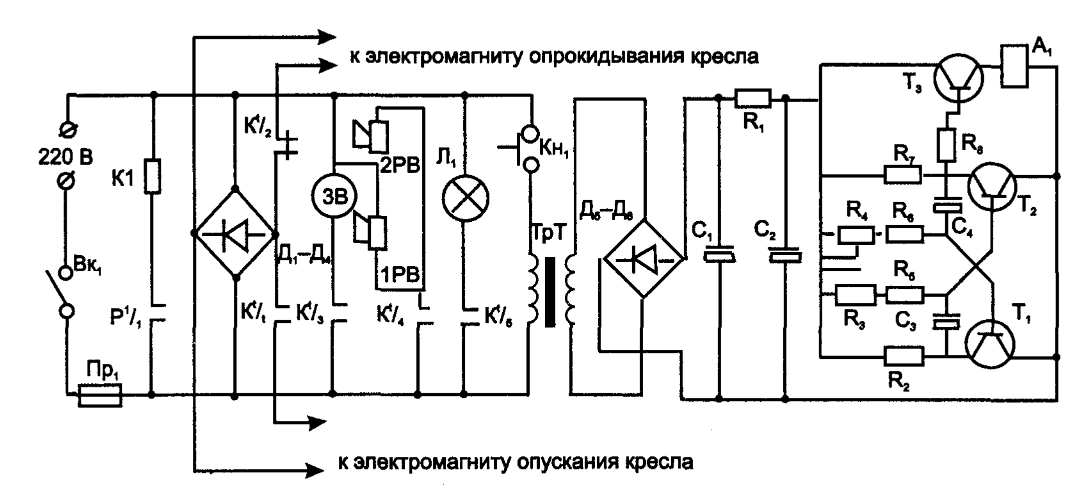


Рис. 5

получает питание блок световой и звуковой сигнализации (соответственно звонок ЗВ, сирены 1 РВ и РВ и лампа-вспышка $Л_1$).

Нормально замкнутый контакт $К^1/_2$ контактора $К_1$разрывает цепь питания электромагнита опрокидывания кресла, и кресло опрокидывается.

При освобождении исследователем пусковой кнопки $Кн_($ схема приходит в исходное положение.

Установка характеризуется следующими параметрами

1. Скорость падения кресла с высоты 720 до высоты 520 мм — 0, 8 м/с.
2. Угол разворота кресла по отношению к горизонту — 20°.
3. Длительность эмоциогенного воздействия (при кратности прерывания 3-6 раз) — 0,8-2,5 с.
4. Сила комбинированного звукового раздражителя — 97 дБ.
5. Плотность потока светового раздражителя — 500 лк.
6. Потребляемая мощность:
   а) в холостом режиме — 90 Вт;
   б) в момент срабатывания — 1200 Вт.

Методика «Оценочная шкала стрессовых событий»

Методика Холмса и Рейхе (1967) взята из работы А. А. Шутценбергера (Тяжелобольной пациент // Вопросы психологии. — 1990. — № 5) и приводится в качестве примера построения шкал подобного типа, адекватных для населения нашей страны. Ее особенностью является установку авторов, что стресс вызывается не только негативными обстоятельствапми, но и позитивными (вступление в брак, беременность — очевидно, желаемая) и т. д. Учитывая специфику российского менталитета, эту методику вряд ли можно использовать без ее адаптации.

Чем большую сумму по многим позициям, характерным для данного человека, набирает опрашиваемый, тем большую эмоциональную напряженность он испытывает (см. табл. 2).

Таблица 2

Значимость факторов, вызывающих стресс

Жизненные события	Оценка (баллы)	Личная оценка
Смерть супруга	100	
Развод	73	
Разлука с супругом	65	
Тюремное заключение	63	
Смерть близкого родственника	63	
Телесное повреждение или болезнь	53	
Вступление в брак	50	
Потеря работы	47	
Примирение с супругом	45	
Уход на пенсию	45	
Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44	
Беременность	40	
Трудности сексуального порядка	39	
Увеличение семьи	39	
Улучшение в делах	39	
Изменение в финансовом статусе	38	
Смерть близкого друга	37	
Увеличение или уменьшение семейных разногласий	36	
Заклад или заем под закладную на крупную сумму	31	
Лишение права выкупа заложенного имущества	30	
Длительная болезнь члена семьи	30	
Наркомания или СПИД в семье	30	
Изменение обязанностей на работе	29	
Уход из дома сына или дочери	29	
Разлад с родственниками мужа или жены	29	
Личное выдающееся достижение	28	
Выход супруга на работу или уход с работы	26	
Поступление в школу или окончание школы	26	
Изменение условий жизни	25	
Пересмотр личных привычек	24	
Неприятности с начальством	23	
Изменение условий и времени работы	20	
Переезд на другую квартиру	20	
Переход в другую школу	20	
Изменение привычных способов проведения досуга	19	
Изменение в общественной деятельности	18	
Заклад или заем небольшой суммы	17	
Изменение сна	16	
Изменение числа семейных вечеринок	15	
Изменение привычек, связанных с едой	15	
Отпуск	13	
Рождество	12	
Незначительное нарушение закона	11	

Методика «Определение эмоциональной возбудимости» П. В. Симонова

Методика основана на определении сдвига электрокожного сопротивления (КГР) при эмоциогенном раздражителе. Измеряются: 1) абсолютная величина КГР в состоянии покоя, 2) величина КГР при воображаемом болевом раздражителе, 3) величина КГР при ожидании болевого раздражителя. Измерение этих показателей производится по методу Фере с помощью электронного потенциометра с записью КГР через усилитель на самопишущий прибор.

Методика «Эмоциональная возбудимость — уравновешенность»

Методика разработана Б. Н. Смирновым.

Инструкция. Вам предлагается ответить на несколько вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да («+») или «нет» («-»), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Учащимся дается бланк ответов, либо они его заготавливают сами, записывая числа от 1 до 15 тремя столбиками по 5 чисел в каждом.

Текст опросника

1. Часто ли вас терзает чувство вины?
2. Бывает ли, что вы передаете слухи?
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
5. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
6. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
7. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?
8. Вы любите подшучивать над другими?
9. Вы принимаете все близко к сердцу?
10. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к родителям?
11. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
12. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
13. Вас можно быстро рассердить?
14. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
15. Часто ли вам снятся кошмары?

Обработка результатов.

За ответ «да» по вопросу 15 начисляется 1 балл, по вопросам 3 и 5 — по 2 балла, по вопросам 1, 7, 9, 11, 13, 14 — по 3 балла. Подсчитывается общая сумма баллов.

Искренность определяется по ответам на вопросы 2,4,6,8,10,12,14. За ответ «да» по вопросам 6 и 8 начисляется 1 балл, по вопросам 2 и 4 — по 2 балла, по вопросам 10, 12, 14 — по 3 балла. Подсчитывается сумма баллов. Если опрашиваемый набирает в сумме 1-7 баллов, то искренность его ответов низкая, как низка надежность и диагностики эмоциональной возбудимости.

Интерпретация результатов

Эмоциональная возбудимость:

18-20 баллов —	очень высокая;
14-17 баллов—	высокая;
8-13 баллов —	средняя;

4-7 баллов — низкая,
0-3 балла — очень низкая.

Методика «Шкала вспыльчивости»

Методика является фрагментом опросника «Личностная агрессивность и конфликтность» Е. П. Ильина и П. А. Ковалева и показывает уровень самооценки эмоциональной возбудимости.

Инструкция. Прочтите предложенные вам утверждения и дайте ответ — согласны ли вы с ним (поставьте знак «+») или нет (поставьте знак «-»).

Текст опросника

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. Если кто-нибудь выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
3. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
4. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
5. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
6. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
7. Меня возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
8. В конфликтной ситуации я веду себя спокойно.
9. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
10. Обычно меня трудно вывести из себя.

Обработка данных и выводы. За ответы «да» по пунктам 1, 3, 5, 7, 9 и за ответы «нет» по пунктам 2,4,6,8,10 начисляется по 1 баллу. Подсчитывается сумма набранных баллов. Если опрашиваемый набирает 8-10 баллов, то у него высокая эмоциональная возбудимость, если он набирает 4 балла и меньше, то у него низкая эмоциональная возбудимость. Баллы от 5 до 7 характеризуют средний уровень эмоциональной возбудимости.

Самооценочный тест «Характеристики эмоциональности»

Тест разработан Е. П. Ильиным и предназначен для самооценки выраженности различных характеристик эмоций: эмоциональной возбудимости, интенсивности, устойчивости, влияния на эффективность деятельности.

Инструкция. На каждый из заданных вопросов отвечайте «да», если согласны с тем, о чем вас спрашивают, или «нет» при отсутствии согласия.

1. В разговоре вы легко обижаетесь по пустякам?
2. Сильно ли вы переживаете, когда сдаете экзамен менее успешно, чем ожидали?
3. Часто ли вы не можете заснуть от того, что в голову лезут волнующие вас мысли?
4. Когда вы сильно волнуетесь, у вас все валится из рук?
5. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?
6. Выходите ли вы из себя, сердясь не на шутку?
7. Быстро ли вы отходите после того, как разозлитесь?
8. Вам помогает волнение собраться с мыслями на экзамене?
9. Вас можно быстро рассердить?
10. Охватывает ли вас ярость, когда с вами поступают несправедливо?
11. Долго ли вы не прощаете нанесенную вам обиду?
12. Вы от страха «теряли голову»?

13. Легко ли вы можете заплакать при трогательных сценах в театре или кино?
14. Сильно ли вы волнуетесь перед ответственным делом или разговором?
15. Вы действительно долго переживаете из-за пустяков?
16. Можете ли вы от сильного волнения совершить какую-нибудь глупость?
17. Вы легко откликаетесь на горе других?
18. Вы способны восторгаться, восхищаться чем- или кем-нибудь?
19. Долго ли вы переживаете от того, что сказали такое, что не следовало бы?
20. Вы не теряете контроль над собой, даже если очень волнуетесь?
21. Легко ли вы обижаетесь, если вас критикуют?
22. Вы впадаете в глубокое отчаяние при каких-либо разочарованиях?
23. Правда ли, что вы недолго переживаете свои разочарования?
24. Бывает ли, что от возмущения вы не можете вымолвить и слова, как будто у вас язык к горлу прилип?
25. Вы быстро начинаете злиться или впадаете в гнев?
26. Вы сильно волнуетесь на экзамене?
27. Вы долго дуетесь на обидчика?
28. Часто ли на зачетах и экзаменах вы из-за сильного волнения не можете показать все, на что способны?
29. Волнуетесь ли вы из-за пустяков?
30. Вы действительно принимаете все близко к сердцу?
31. Вам действительно свойственно быстро забывать свои неудачи?
32. Это правда, что во время ссоры вы «не лезете за словом в карман»?

Обработка данных опроса

За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется по 1 баллу. Подсчитывается сумма баллов по каждой из четырех шкал.

Ключ к расшифровке данных опроса

«Эмоциональная возбудимость» — ответы «да» по пунктам 1, 5,9,13,17,21,25, 29.

«Интенсивность эмоций» — ответы «да» по пунктам 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30.

«Длительность эмоций» — ответы «да» по пунктам 3, 11, 15, 19, 27, ответы «нет» по пунктам 7, 23, 31.

Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения — ответы «да» по пунктам 4,12, 16, 24, 28, ответы «нет» по пунктам 8, 20, 32.

Методика «Шкала эмоциональной стабильности — нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка

Шкала представляет собой часть методики Г. Айзенка для измерения экстраверсии — интроверсии и нейротизма (форма А). Оставлены только вопросы, касающиеся нейротизма, и вопросы на скрытость — откровенность ответов.

Инструкция. Вам предлагается ряд вопросов об особенностях вашего поведения и проявления эмоций. Отвечайте на вопросы быстро, если «да», то ставьте рядом с номером вопроса плюс, если «нет», то минус. Помните, что отвечать надо на каждый вопрос. В опроснике нет плохих или хороших ответов.

Текст опросника

1. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые понимают все, могут одобрить и утешить?

2. Очень ли вам трудно сказать кому-нибудь «нет»?
3. Часто ли у вас меняется настроение?
4. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком, без достаточных на то причин?
5. Появляется ли у вас чувство робости или смущения, когда хотите познакомиться с симпатичным представителем противоположного пола?
6. Если вы обещаете что-либо сделать, то всегда ли сдерживаете свое слово?
7. Часто ли вы переживаете от того, что сделали или сказали такое, что не следовало бы?
8. Легко ли вас обидеть?
9. Бывает ли так, что иногда вы так полны энергией, что все горит в руках, а иногда вялы?
10. Всегда ли вы сразу отвечаете на письма?
11. Выходите ли вы иногда из себя, сердясь не на шутку?
12. Возникают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
13. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
14. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
15. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете такое чувство, что смогли бы его сделать лучше?
16. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
17. Случается ли так, что вы не можете заснуть от того, что в голову лезут разные мысли?
18. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
19. Бывает ли у вас такое состояние, что вас бросает в дрожь от волнения в какой-то экстремальной ситуации?
20. Не бывает ли так, что иногда вы сплетничаете?
21. Вы раздражительны?
22. Волнуетесь ли вы по поводу неприятных событий?
23. Часто ли вы видите кошмарные сны?
24. Вы всегда платите за проезд в транспорте?
25. Беспокоят ли вас какие-то боли?
26. Можно ли назвать вас нервным человеком?
27. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на встречу?
28. Легко ли вы обижаетесь, если другие указывают на ваши ошибки в работе или личные недостатки?
29. Есть ли среди знакомых те, которые вам явно не нравятся?
30. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
31. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
32. Случалось ли вам говорить о вещах, в которых Вы не разбираетесь?
33. Страдаете ли Вы от бессоницы?

Обработка результатов. За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 1 балл. Полученные по каждой шкале баллы суммируются.

Ключ к опроснику

Шкала эмоциональной стабильности: ответы «да» по вопросам 1, 2, 3,4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 30, 31, 33

Шкала скрытости-откровенности: ответы «да» по вопросам 6, 10, 16, 24; ответы «нет»-12, 20,27,29,32.

Интерпретация. Если опрашиваемый набрал по первой шкале 12 баллов и меньше, то он эмоционально стабилен, если 13-18 баллов — то средне стабилен, а если 19-24 балла, то очень эмоционально нестабилен.

Если по второй шкале отвечающий набрал 5 и более баллов, то его ответы, считает Г. Айзенк, были не всегда искренними. Мои данные свидетельствуют о том, что вопросы этой шкалы скорее всего показывают уровень самооценки себя как личности, а не искренность ответов. По крайней мере, высокие баллы по шкале искренности не мешали опрашиваемым искренне отвечать по шкале нейротизма, о чем говорят совпадения характеристик этих лиц со стороны других хорошо их знающих людей и связь высокого нейротизма со слабостью нервной системы.

Методика изучения эмоционального слуха

Методика разработана В. П. Морозовым.

В магнитофонной записи профессиональный актер, произнося три фразы, имитирует радость, печаль, страх, гнев и нейтральность звучания. Испытуемому сначала предъявляется 10 раз одна фраза, затем 10 раз вторая и 10 раз третья. Каждый эмоциональный контекст, т. е. та эмоция, с которой произносилась фраза, звучит равное число раз при случайном порядке предъявления. Сразу после прослушивания прозвучавшей фразы слушатель должен определить ее эмоциональный контекст.

По результатам эксперимента для каждого испытуемого рассчитывалась в процентах вероятность правильного опознания каждой эмоции в отдельности. Максимальная вероятность равна 100 %. Это означает, что данная эмоция во всех фразах была определена правильно. Если испытуемый давал 50 % правильных ответов, то это расценивалось как угадывание. Опознание данной эмоции принималось в том случае, когда правильных ответов было не менее чем в 65 % случаев. Набор успешно опознанных эмоций рассматривается как структура эмоционального слуха. Средний показатель правильности определений из пяти серий (четыре эмоции плюс нейтральность звучания) рассматривается как степень проявления эмоционального слуха.

6. Методики изучения эмоциональных типов

Методика определения уровня личностной тревожности Ч. Спилбергера.

Инструкция. Прочитайте каждое из приведенных суждений и зачеркните цифру справа, соответствующую вашему варианту ответа:

Суждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5
1. **Я** испытываю удовольствие	1	2	3	4
2. Я быстро устаю	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4

5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6. Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я вполне счастлив	1	2	3	4
И. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов. Прежде надо просуммировать зачеркнутые числа в ответах: 2, 3,4, 5; 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; затем вычесть из полученного результата сумму зачеркнутых чисел ответов: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19; к полученной разнице надо прибавить 35.

Интерпретация данных. До 30 баллов — низкая тревожность или отсутствие таковой в психическом статусе личности; 31-45 баллов — умеренная личностная тревожность, 46 и более — высокая тревожность, постоянно дестабилизирующая личность.

Тест школьной тревожности Филлипса

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитыватьсяднкольниками, а могут предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет».

Инструкция. Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если вы согласны с ним, или «—», если не согласны».

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», т. е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявление тревожности.

При обработке подсчитывается:

а) общее число несовпадений по всему тесту. Если^>но больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75~% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности;

б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализирует-

Фактор	**Номера вопросов**		
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56	А 40, 57	47, 48, 58
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, Е-11	39	42,44
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6, 11, 17, 19,25,29,32,43 Е-13	35,	38, 41,
4. Страх самовыражения	27,31, 34, 37, 40,45 J=6		
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 J=6		
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 Е- 5		
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 J - 5		
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Е=8		

ся общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных *с* необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Ключ к вопросам					
Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1	-	20	+	39	+
2	-	21	-	40	-
3	-	22	+	41	+
4	-	23	-	42	-
5	-	24	+	43	+
6	-	25	+	44	+
7	-	26	-	45	-
8	-	27	-	46	-
9	-	28	-	47	-
10	-	29	-	48	-
11	+	30	+	49	-
12	-	31	-	50	-
13	-	32	-	51	-
14	-	33	-	52	-
15	-	34	-	53	-
16	-	35	+	54	-
17	-	36	+	55	-
18	-	37	-	56	-
19	-	38	-	57	-

Методика «Выявление уровня тревожности у подростков»

Методика разработа на основе «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (Волнение: Страх перед испытанием. — Киев, 1981). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Инструкция. На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могли быть для вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется вам неприятной, обведите Цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать ее, обведите цифру 2.

Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для вас крайне неприятна, если вы не можете перенести ее и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача — представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызывать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

Текст методики

1. Отвечать у доски.................0 1 2 3 4
2. Пойти в дом к незнакомым людям.................0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.................0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы.................0 1 2 3 4
5. Думать о своем будущем.................0 1 2 3 4
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить.................0 1 2 3 4
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.................0 1 2 3 4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи).................0 1 2 3 4
9. Пишешь контрольную работу.................0 1 2 3 4
10. После контрольной учитель называет отметки.................0 1 2 3 4
11. На тебя не обращают внимания.................0 1 2 3 4
12. У тебя что-то не получается.................0 1 2 3 4
13. Ждешь родителей с родительского собрания.................0 1 2 3 4
14. Тебе грозит неуспех, провал.................0 1 2 3 4
15. Слышишь за своей спиной смех.................0 1 2 3 4
16. Сдаешь экзамены в школе.................0 1 2 3 4
17. На тебя сердятся (непонятно почему).................0 1 2 3 4
18. Выступать перед большой аудиторией.................0 1 2 3 4
19. Предстоит важное, решающее дело.................0 1 2 3 4
20. Не понимаешь объяснений учителя.................0 1 2 3 4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе.................0 1 2 3 4
22. Сравниваешь себя с другими.................0 1 2 3 4
23. Проверяются твои способности.................0 1 2 3 4
24. На тебя смотрят как на маленького.................0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.................0 1 2 3 4
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла).................0 1 2 3 4
27. Оценивается твоя работа.................0 1 2 3 4
28. Думаешь о своих делах.................0 1 2 3 4
29. Тебе надо принять для себя решение.................0 1 2 3 4
30. Не можешь справиться с домашним заданием.................0 1 2 3 4

Методика включает ситуации трех типов:

1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной методики, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении вопросов по видам тревожности представлены в табл. 3.

Таблица 3

Виды тревожности

Вид тревожности		Номера вопросов
Школьная	1	4 69 10 13 16 20 25 30
Самооценочная	3	5 12 14 19 22 23 27 28 29
Межличностная	2	7 8 11 15 17 18 2124 26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому виду тревожности и по методике в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей методике — как общий уровень тревожности.

В табл. 4 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация прово-

Таблица 4

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности, баллы			
	класс	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1. Нормальный	8	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	9	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	10	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
Несколько повышенный	8	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	9	ж	55-72	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	10	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
3. Высокий	8	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
	9	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	10	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23

Таблица 4 (окончание)

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности, баллы			
	класс	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
		м	**61-72**	20-24	23-27	20-23
4. Очень высокий	8	ж	Более 94	Более 31	Более 31	Более 33
		м	Более 91	Более 30	Более 32	Более 30
	9	ж	Более 90	Более 26	Более 32	Более 33
		м	Более 86	Более 25	Более 34	Более 32
	10	ж	Более 90	Более 30	Более 34	Более 36
		м	Более 72	Более 24	Более 27	Более 23
5. Чрезмерное спокойствие	8	ж	Менее 30	Менее 7	Менее 11	Менее 7
		м	Менее 17	Менее 4	Менее 4	Менее 5
	9	ж	Менее 17	Менее 2	Менее 6	Менее 4
		м	Менее 10	-	-	Менее 3
	10	ж	Менее 39	Менее 5	Менее 12	Менее 5
		м	Менее 23	Менее 5	Менее 8	Менее 5

дилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы для сельских школьников.

Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определялся исходя из среднего арифметического значения каждой группы; в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

Методика «Тревожность студентов»

Методика взята из книги « Прикладная психология в высшей школе». Она является модификацией опросника Ж. Тейлор.

Инструкция. Вам предлагается согласиться с рядом положений опросника или отвергнуть, их поставив рядом с соответствующим номером протокола знак «+» или «–».

Текст опросника

1. Мне с трудом удается сосредоточить внимание на лекции.
2. Отступление преподавателя от основной темы лекции сильно отвлекает меня.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
4. Временами мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.
5. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».
6. Я не успеваю усваивать материал лекций, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
7. Я очень болезненно реагирую на критические замечания преподавателя.
8. Неожиданный вопрос преподавателя приводит меня в замешательство.
9. Положение в нашей учебной группе сильно беспокоит меня.
10. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
11. Я с трудом сосредоточиваюсь на выполнении какого-либо задания, и это раздражает меня.

12. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед зачетом и экзаменом.
13. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала, и меня пугает возможность «отсева».
14. Во время ответа на семинарах, зачетах, экзаменах меня смущает необходимость выступать перед аудиторией.
15. Возможность неудачи на сессии очень тревожит меня.
16. Во время выступления на семинарах или ответах на экзаменах я от волнения начинаю заикаться.
17. Мое настроение во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто ссорюсь с товарищами по группе из-за пустяков и потом об этом жалею.
19. «Микроклимат» в группе очень влияет на мое настроение.
20. После горячего спора или ссоры я долго не могу успокоиться.
21. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной умственной деятельности.
22. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
23. Неудачи в учебе не очень волнуют меня.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед экзаменом, если уверен в своих знаниях.
25. Я захожу на экзамен в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
26. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса.
27. Насмешки однокурсников не портят мне настроения.
28. Я спокойно сплю в период сессии, и мне не снятся экзамены.
29. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
30. Мне легко организовать свой рабочий день, я всегда успеваю сделать то, что запланировал.

Обработка результатов. Утверждения 1-20 — учитываются ответы «да» (+), 21-30 — учитываются ответы «нет» (-). Ответы «не знаю» не учитываются. За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется 1 балл.

Постановка диагноза. Чем больше набранная сумма баллов, тем больше эмоциональная неустойчивость у обследованного студента. Наиболее информативны положения 3,12,13,15,24 (тревога, боязнь), 6,10,14 (неуверенность в себе), 7, 20,27 (болезненная раздражительность).

Методика «Соревновательная личностная тревожность»

Русский вариант методики разработан Ю. Л. Ханиным (Русский вариант шкалы соревновательной личностной тревожности // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983). Она представляет собою опросник, включающий 15 утверждений, из которых 10 (2, 3, 5, 6, 8, 9,11, 12, 14,15 — «работающие», а 5 других (1,4, 7, 10 и 13) — буферные, ответы на которые не учитываются. Отвечающий может дать один из трех ответов по каждому утверждению: почти никогда (А), иногда (Б) и часто (В).

Текст опросника

1. Соревноваться с другими интересно.
2. Перед соревнованиями я чувствую себя неспокойно.
3. Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо.
4. На соревнованиях я веду себя как настоящий спортсмен.

5. Соревнуясь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибки.
6. Перед началом соревнований я бываю спокоен.
7. В соревнованиях важно поставить цель.
8. Перед началом соревнований у меня в животе возникает странное или неприятное ощущение.
9. Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно.
10. Мне нравятся игры, требующие большого физического напряжения.
11. Перед соревнованием я чувствую себя свободно.
12. Перед началом соревнований я нервничаю.
13. Командные виды спорта интереснее индивидуальных.
14. Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревнование.
15. Перед началом соревнований я бываю весь напряжен.

Обработка ответов

Каждый ответ по «работающим» утверждениям оценивается в баллах: для утверждений 2, 3, 5,8, 9,12,14,15 А — 1 балл, Б — 2 балла, В — 3 балла. Ответы на утверждения 6 и 11 оцениваются в обратном порядке: А — 3 балла, Б — 2 балла, В — 1 балл. Итоговый показатель находится в диапазоне от 10 (очень низкая соревновательная тревожность) до 30 баллов (очень высокая соревновательная тревожность).

Методика «Оценка эмоциональности — монотонности преподавателя»

Методика разработана Н. П. Фетискиным и связана с экспертной оценкой мимических, пантомимических, вербальных и других характеристик преподавателя во время проведения им урока, чтения лекции.

Инструкция. Оцените наличие у данного преподавателя выраженность предлагаемых в карте экспертной оценки эмоциональных характеристик. При заполнении карты сначала оцените наличие характеристики, написанной слева, а затем справа. В середине листа в соответствующей колонке пометьте крестиком наличие либо той, либо другой характеристики. Если не подходит ни та ни другая, крестик поставьте в средней колонке.

Карта экспертной оценки эмоциональных характеристик преподавателя

Характеристика	есть	нет	есть	характеристика
Голова приподнятая				Голова опущенная
Лицо подвижное				Лицо маскообразное
Глаза живые				Глаза застывшие
Взгляд заинтересованный				Взгляд равнодушный
Руки раскрепощены				Руки скованные
Речь: быстрая				Речь: медленная
разнообразная				однообразная
громкая				тихая
разборчивая				неразборчивая
свободная				затрудненная
эмоциональная				сухая
Интонация: возвышенная				Интонация: подавленная
жизнерадостная				мрачная
Восприятие преподавателя:				Восприятие преподавателя:
энергичный				пассивный

увлеченный	равнодушный
веселый	унылый
возбужденный	вялый
Изложение материала:	Изложение материала:
интересное	скучное

Обработка данных и их интерпретация. Посчитайте общее количество крестиков слева и справа и сопоставьте их количественные значения. Чем больше преобладают крестики слева, тем преподаватель более эмоционален, а чем больше справа — тем больше преподаватель монотонен.

Экспериментальные методы изучения эмпатии

К. Хенер (C. Haner, Whitney, 1960) и С. Бергер (S. Berger, 1962) разработали методику, суть которой сводится к следующему. Перед испытуемым сажают ассистента экспериментатора и предупреждают, что его (ассистента) будут ударять током. Чтобы вызвать эмоциональный ответ, ассистент отдергивает руку при мнимом ударе током и имитирует переживание боли. Воспринимая видимую эмоцию боли, наблюдатель переживает состояние ассистента. В одном из вариантов перед «ударом током» дается предварительный сигнал (красный свет или звонок). Эмоциональная реакция может появиться у испытуемого и на эти сигналы как предвосхищение эмоционального состояния ассистента.

Е. Стотлэнд (E. Stotland, 1971) несколько видоизменил этот эксперимент: ассистент помещает руку в обогревающий аппарат и ему якобы подается тепло различной интенсивности.

У испытуемых в этих экспериментах регистрируются КГР и плетизмограмма, по величине изменения которых судят о степени проявления эмпатии к «жертве».

Методика «Диагностика уровня эмпатии» И. М. Юсупова

Инструкция. Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая (соглашаясь или нет) на каждое из 36 утверждений, оценивать ответы следующим образом: при ответе: «не знаю» — 0 баллов, «нет, никогда» — 1, «иногда» — 2, «часто» — 3, «почти всегда» — 4 и при ответе: «да, всегда» — 5 баллов. Отвечать нужно на все пункты.

Текст опросника

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.

11.Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее надо хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, будто это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-нибудь помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники были так задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов. Но прежде нужно проверить степень откровенности обследуемого. Если он ответил «не знаю» на утверждения под номерами 3, 9,11,13, 28, 36 и «да, всегда» на утверждения 11,13,15 и 27, то это свидетельствует о его желании выглядеть лучше и о недостаточной откровенности. Результатам тестирования можно доверять, если опрашиваемый дал не больше трех неискренних ответов.

Выводы. При сумме от 82 до 90 баллов у человека очень высокий уровень эмпатийности, от 63 до 81 балла — высокий уровень, от 37 до 62 баллов — средний уровень, от 12 до 36 баллов — низкий уровень, 11 баллов и менее — очень низкий уровень эмпатийности.

Методика «Эмоциональная эмпатия» В. В. Бойко

Данная методика представляет собой фрагмент методики В. В. Бойко «Эмпатические способности», касающийся только эмоционального канала эмпатии и трех близких вопросов из других шкал.

Инструкция. Прочтите предложенные вам утверждения и при согласии с ними поставьте рядом с номером утверждения знак «плюс», а при несогласии — знак «минус».

Текст опросника

1. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
2. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
3. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
4. Чужой смех обычно заражает меня.
5. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
6. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
7. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
8. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.
9. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от распросов.

Обработка результатов и выводы. По 1 баллу начисляется за ответы «да» по утверждениям 2, 4, 6 и за ответы «нет» по утверждениям 1, 3, 5, 7, 8, 9.

Если опрошенный набрал 6-9 баллов, то у него выражена эмоциональная отзывчивость на переживания других людей. Если он набирает от 0 до 2 баллов, то эмоциональная эмпатия у него низкая или не выражена совсем.

Картиночная методика определения эмпатийности у младших школьников

Инструкция. Давай с тобой немного поиграем. Я покажу тебе несколько картинок, на которых художник изобразил различные ситуации из жизни детей и взрослых. Смотри, ты находишься здесь (ребенку показывают первую картинку и указывают силуэт в правом нижнем углу).

— Скажи пожалуйста, что ты скажешь в этой ситуации?

Ответ ребенка записывают на бланке под номером картинки.

— А что ты сделаешь?

Ответ записывают.

В графе «Примечание» регистрируются эмоциональные проявления при ответе на вопросы.

Протокол опроса

Номер картинки и вопрос	Реакция испытуемого	Примечание
1. Скажет		
Подумает		
Сделает		
2. Скажет		
Подумает		
Сделает		

и т. д. включая картинку и вопрос под № 12.

Текстовая методика изучения эмпатийности у младших и средних школьников

Методика проективного типа разработана Т. П. Гавриловой (1974) и выявляет эмпатийность детей по отношению к животным, старшим и сверстникам на их неблаго-

получие. Используется метод незаконченных рассказов. Рассказы построены таким образом, что их главный герой — ребенок — всегда находится в конфликте с другим персонажем, являясь его «жертвой». Однако в процессе и в результате конфликта обе стороны испытывают тяжелые переживания.

Примеры рассказов.

Ворон Борька

У всех Митькиных друзей были какие-то животные: собаки, кошки, черепахи. У Митьки никого не было: мама все говорила: вот переедем на новую квартиру, заведем тебе собаку. Собака, конечно, хорошо, но была у Митьки мечта, про которую никто не знал. Митька сильно завидовал одному человеку — соседу Николаю Ивановичу. У Николая Ивановича был дрессированный ворон Борька. Митька мог часами смотреть, как Борька читал книгу, важно листал клювом страницы, как он садился на плечо Николая Ивановича и что-то будто шептал ему на ухо. Тот смеялся и отмахивался от Борьки рукой. Митька думал, что отдал бы все на свете за такую птицу.

Николай Иванович догадался про эту Митькину страсть и однажды, уезжая в командировку, сказал, что даст ему Борьку на время, а если тот привыкнет, оставит насовсем. Митька не мог опомниться от радости, а Борька смотрел недоверчиво, словно чувствовал, что готовится что-то недоброе.

Митька весь день не отходил от Борьки. Наливал ему свежей воды, подкладывал кусочки мяса, уговаривал поговорить с ним. Борька, нахохлившись, тоскливо смотрел в окно. Перья на голове у него поднялись, и был он весь жалкий и несчастный. Когда Митька хотел погладить его пальцем, как это делал Николай Иванович, Борька вдруг, изловчившись, ударил его по руке сильным клювом. Митька совсем загрустил. Не признавал его Борька, не хотел простить разлуку с хозяином.

Так прошло несколько дней. Ни слова не добился Митька от ворона. Молчал Борька. Он сидел в ящике в самом углу, косился на Митьку. Ни разу Митька не видел, чтобы Борька расправил крылья или поднялся в воздух. Он как будто забыл, что он птица. Ко всем Митькины ласкам и заботе он был совершенно равнодушен. «Как бы не помер твой Борька, — сказала встревоженная мама. — Да и ты, дружок, на себя не похож. Видно, вам нужно расстаться. Вот приедет Николай Иванович, и отдай ему Борьку. Видишь, как он тоскует без него». Митька слушал и думал, что просто невозможно отдать Борьку. Он ведь все делает, чтобы ему было хорошо. Николай Иванович еще может купить себе птицу и обучить ее, а Митьке этому надо долго учиться. Он уже полюбил Борьку и ему, конечно, тяжело смотреть, как он тоскует. Неужели придется отдать?»

Про Витькину бабушку

Бабушка очень любила Витьку, всегда старалась ему чего-нибудь повкуснее сготовить или что-нибудь сунуть в портфель, чтобы в школе поел. Она вязала Витьке носки, свитеры, как бабушка в сказке, строго поглядывая из под очков. Но это она для порядка только так строго смотрела, на самом деле она была добрая.

Последнее время бабушка сильно постарела. При гостях она иногда засыпала за столом. Когда Витька приходил из школы, он ничего не мог найти у себя на столе. То тетрадки пропадали, то задачники. Ясно, кто тут хозяйничал. Витька ворчал, а бабушка оправдывалась. Когда Витька садился делать уроки, бабушка просила его почитать

газету или журнал. Витька опять ворчал, что человеку не дают спокойно позаниматься, но газету ей всю прочитывал, даже про погоду. За обедом бабушка поучала Витьку, что он ложку не так держит, да еще пальцем помогает. Витька терпел, а иногда огрызался. Однажды он услышал, как на кухне что-то загремело, а их сосед, водопроводчик Степан, сказал: «Зажилась ты, бабка, на этом свете». Бабушка оправдывалась тонким голосом, а Степан все гудел басом. Витька решил придумать Степану страшную месть, — например, взорвать все трубы вокруг дома, чтобы ему работы хватило на месяц.

Как-то Витька шел по двору и увидел на скамейке маленького серого котенка. Витька взял его на руки, котенок пригрелся и заурчал. Витька обрадовался: ведь ему хотелось именно такого, серого, полосатого, пушистого. Витька радостно прибежал домой и закричал бабушке: «Смотри, какой у меня теперь котик есть! Я ведь такого и хотел!» Бабущка взяла котенка двумя пальцами за спинку и выкинула на лестницу черного хода. «Вот еще, будешь всякую грязь носить. От них, Витенька, только блохи да болезни. Лучше тебе мама рыбок купит», — сказала бабушка. Витька выскочил на лестницу, искал во дворе, на чердаке. Нигде не было котенка. Или убежал куда-то, или его кто-то так быстро подхватил. С бабушкой Витька не разговаривал, газет ей не читал, за обедом отворачивался. Так обиделся — и прощать не хотел. Даже Степану мстить раздумал.

Тетя Соня прислала письмо бабушке. Она звала ее к себе в Киев. Она жила одна, у нее бабушка бы отдохнула, пожила спокойно, да и город у них не такой шумный, как Москва. «Пусть едет», — подумал Витька. Бабушка расстроилась, что ей без внука будет скучно, не за кем тогда ухаживать да баловать. «Что же ты молчишь? — спросил папа. — Бабушка из-за тебя хочет остаться. Ну, как бы ты хотел, чтобы она осталась или уехала?»

Как Стасик с Вовкой поссорился

Стасик с Вовкой дружили еще с детского сада. Всегда вместе сидели за партой, гуляли в сквере перед школой. Играя, спорили, кому быть первым, и с трудом друг другу уступали. Вовка был фантазер, придумывал всякие интересные игры, а иногда привирал, но от чистого сердца. Стасик сердился, потому что никогда не мог понять, где у Вовки правда, а где — нет. Но вообще-то Стасик его прощал: ему нравилось дружить с Вовкой.

Как -то раз на уроке русского языка Елена Петровна попросила всех сдать тетрадки с домашним заданием. Вовка вдруг поднял руку: «А у меня нет тетрадки. Мы вчера с Ивановым поссорились, и он порвал мою тетрадку». «Встань, Иванов!» — строго сказала Стасику Елена Петровна. «Ну, я не ожидала от тебя такого хулиганства. Я думала, ты хороший товарищ, а ты безобразничаешь и мешаешь мальчику учиться». Стасик сел и изо всех сил старался не показать, как ему обидно. Хоть плач из-за этого Вовки: и наговорил на него про какую-то тетрадку, и от учительницы ему влетело при всех ни за что. Стасику стало ужасно жалко себя. На переменке никто с ним не разговаривал, в его сторону не смотрел. Он ходил по коридору и все думал, чем бы себя занять, чтобы не было так грустно.

Потом было вот что. В класс все входили шумно, на ходу что-то доигрывали, толкались. Кто-то столкнул с Вовкиной парты портфель. Посыпались тетрадки, книги. «Вовка, да вот твоя тетрадка по-русскому», — закричали голоса. На шум подошла

Елена Петровна. Она стала громко отчитывать Вовку, что он врун, нечестный человек, товарища подвел. Все шумели и возмущались. «Эх, ты, — сказал Мишка, — не мог признаться, что упражнение не сделал?» Вовка стоял красный, опустив голову.

На следующий день весь класс повели на экскурсию в Измайлово смотреть золотую осень. Ребята пришли радостные, веселые: такая экскурсия будет! Стасик пришел в новой смешной шапке с кисточкой, все просили померить шапку. Получилась даже небольшая свалка вокруг него. Один только Вовка стоял в стороне. Никто к нему не подходил, ничего ему не говорил. Шапку Стасикову мерить не позвали. Вот он и стоял один. Сам играл с какой-то монеткой. Учительница сказала, чтобы все встали в пары. «Миша, — позвал Стасик, — пойдем вместе, а?» Мишка оглянулся: позади всех пристроился Вовка и стоял, глядя под ноги.

После прочтения рассказа испытуемый должен выбрать сюжетный ход, который разрешил бы конфликт между главным героем и другим персонажем, чье поведение вызывает переживания героя, и тем самым облегчить положение одного из них. Испытуемый может отождествлять себя только с главным героем рассказа и сопереживать только ему. По отношению к антагонистам главного героя — ворону, бабушке, Вовке — испытуемый, как считает автор методики, может проявить только сочувствие. Альтернатива состоит в том, в чью пользу испытуемый решит конфликт, т. е. по отношению к какому персонажу он проявит эмпатическую реакцию. Если испытуемый отождествит себя с главным героем, значит ему больше присуще сопереживание. Если же конфликт разрешается в пользу другого персонажа, то испытуемый более склонен выражать сочувствие.

Ход эксперимента. Детям зачитывают вслух рассказы и говорят, что это образцы рассказов для детей данного возраста и детским писателям хотелось бы знать, что в них нравится детям и почему. После чтения детей просят ответить на следующие вопросы: как надо закончить рассказ, как бы они поступили на месте героя, кого из персонажей рассказов им жалко. Каждый ответ просят мотивировать.

Первый вопрос позволяет выявить отношение испытуемого к объектам эмпатии: животному, взрослому, сверстнику. Второй вопрос вскрывает, отождествляет ли себя испытуемый с героем или принимает сторону антагониста. Ответ на вопрос, кого жалко из персонажей рассказа, позволяет уточнить отношение испытуемого к героям рассказа. Анализ совокупности ответов по каждой группе рассказов дает возможность выявить характер эмпатийного отношения испытуемого к различным видам объектов.

Обработка и интерпретация данных. Для количественной обработки данных (при наличии многих вариантов рассказов, относящихся к каждому объекту эмпатии: животному, взрослому или сверстнику) ответу по каждому рассказу приписывается 1 балл либо по шкале сопереживания, либо по шкале сочувствия. Высчитывается сумма баллов по каждой шкале. Сопоставляя баллы по каждой шкале, делается заключение о склонности испытуемого к тому или иному проявлению эмпатии.

«Шкалы обидчивости и мстительности»

Эти шкалы взяты из методики Е. П. Ильина и П. А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность». Шкалы позволяют определить склонность человека к враждебности, проявляемой через обидчивость и мстительность.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с ними рядом с соответствующим номером утверждения поставьте знак «+», при несогласии — знак «-».

Текст опросника

1. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
2. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то про себя я накликаю обидчику всякие несчастья.
3. Обстоятельства почти всегда складываются благоприятнее для других, чем для меня.
4. Я считаю, что лозунг из мультфильма: «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
5. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
6. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
7. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
8. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
9. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
10. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
11. У меня такое ощущение, что жизнь поступает со мной несправедливо.
12. Я считаю, что добро эффективнее мести.
13. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они очень злые.
14. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
15. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
16. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
17. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
18. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
19. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
20. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?

Ключ к опроснику

Шкала обидчивости: пункты 1, 3, 5, 7, 9, И (за каждый положительный ответ начисляется 1 балл) и пункты 13,15,17,19 (по 1 баллу начисляется за каждый отрицательный ответ).

Шкала мстительности: пункты 2, 4, 6, 8, 10 (за каждый положительный ответ начисляется 1 балл) и пункты 12, 14,16, 18, 20 (по 1 баллу начисляется за каждый отрицательный ответ).

Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. Диапазон — от 0 до 10 баллов. Чем больше сумма баллов, тем больше испытуемый склонен к обидчивости и мстительности, а по общей их сумме — к враждебности (в диапазоне от 0 до 20 баллов).

Характерологический опросник К. Леонгарда

Опросник предназначен для выявления акцентуаций характера, связанных в основном с эмоциональной сферой человека: длительностью переживаний травмирующих событий, глубиной эмоциональной жизни испытуемого, повышенной тревожностью, склонностью к перепадам настроения, силой и выраженностью эмоционального

реагирования. Включает 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера. Возможно применение опросника как индивидуально, так и в группе. Наиболее удачный вариант применения опросника в группе, но каждый испытуемый должен иметь перед собой текст опросника и лист для ответов.

Инструкция. Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Если вы согласны с утверждением, то рядом с его номером поставьте знак «+» («да»), если нет — знак «-» («нет»). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет.

Текст опросника

1. У вас чаще всего веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у вас на глаза навертываются слезы в кино, в театре, в беседе и т. п.?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. В детстве вы были таким же смелым, как все ваши сверстники?
6. Часто ли у вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-либо обидит?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь, в зрелом возрасте)?
17. Стремитесь ли вы во всем и всегда соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних стоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас часто несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у вас хотя бы один раз истерика и нервный срыв?
23. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, и вы сразу же стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись оставаться одни в доме?
28. Часто ли у вас бывают колебания настроения без причины?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?

30. Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у вас неприятных ощущений?
36. Любите ли вы работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым несправедливо поступают?
38. В темный подвал вам трудно, страшно спускаться?
39. Предпочитаете ли Вы такую работу, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли вы?
41. В школе вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывало ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувство юмора?
46. Предприняли бы вы первые шаги к примирению, если бы вас кто-либо обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать (выступать на сцене,) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. У вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли вам бывает трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы одному пройти через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что будучи перед сном в хорошем настроении, вы на следующий день встаете в подавленном, длящемся несколько часов?

63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, вы проверяете закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В вашей молодости вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности?
74. Вы расцениваете свою жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости?
75. Часто ли вас тянет путешествовать?
76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что ваше состояние радости вдруг станет угрюмым и подавленным?
77. Легко ли вам удается поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу в вашей тетради, если случайно поставили в ней кляксу?
81. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли вы видете страшные сны?
83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна?
84. В веселой компании вы обычно веселы?
85. Способны ли Вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, приняв алкоголь?
87. В беседе вы скудны на слова?
88. Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

Подсчет результатов

При подсчете баллов на каждой шкале опросника Леонгарда для стандартизации результатов значения каждой шкалы умножается на определенное число, которое указано в «ключе» к методике. Акцентуированные личности не являются патологическими. Они характеризуются выделением ярких черт характера.

Ключ

1. Гипертимы * 3 (умножить значение на 3): ответы «да» на вопросы 1,11, 23,33,45, 55, 67, 77.
2. Возбудимые * 2: ответы «да» на вопросы 2,15,24,34,37,56,68,78,81; ответы «нет» на вопросы 12,46, 59.

3. Эмотивные * 3: ответы «да» на вопросы 3,13,35,47, 57, 69, 79; ответ «нет» на вопрос 25.
4. Педантичные * 2: ответы «да» на вопросы 4,14,17,26,39,48,58,61,70,80,83; ответ «нет» на вопрос 36.
5. Тревожные * 3: ответы «да» на вопросы 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82; ответ «нет» на вопрос 5.
6. Циклотимные * 3: ответы «да» на вопросы 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.
7. Демонстративные * 2: ответы «да» на вопросы 7,19,22,29,41,44,63,66,73,85,88; ответ «нет» на вопрос 51.
8. Неуравновешенные * 3: ответы «да» на вопросы 8, 20, 30,42, 52, 64, 74, 86.
9. Дистимные * 3: ответы «да» на вопросы 9, 21,43, 75, 87; ответы «нет» на вопросы 31,53,65.
10. Экзальтированные * 6: ответы «да» на вопросы 10, 32, 54, 76.

Описание акцентуаций по Леонгарду

1. ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ ТИП. Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности вытеснению, демонстративности поведения.
2. ПЕДАНТИЧНЫЙ ТИП. Высокие оценки ригидности, инертности психических процессов, с долгим переживанием травмирующих событий.
3. ЗАСТРЕВАЮЩИЙ ТИП. Основная черта этого типа — чрезмерная стойкость аффекта со склонностью к формированию сверхценных идей.
4. ВОЗБУДИМЫЙ ТИП. Таким людям свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.
5. ГИПЕРТИМИЧЕСКИЙ ТИП. Высокие оценки говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жаждой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.
6. ДИСТИМИЧЕСКИЙ ТИП. Этот тип является противоположным предыдущему, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью.
7. ТРЕВОЖНО-БОЯЗЛИВЫЙ ТИП. Основная черта — склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности,
8. ЦИКЛОТИМИЧЕСКИЙ ТИП. Людям с высокими оценками по этой шкале соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.
9. АФФЕКТИВНО-ЭКЗАЛЬТИРОВАННЫЙ ТИП. Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.
10. ЭМОТИВНЫЙ ТИП. Это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека.

Методика -«Склонность к экзальтированности»

Методика разработана В. В. Бойко.

Инструкция. На предложенные вопросы нужно дать ответ «да», если вы с ними согласны, и ответ «нет», если не согласны. Свои ответы ставьте рядом с номерами вопросов.

Текст опросника

1. В принципе вы способны восторгаться, восхищаться чем-нибудь или кем-нибудь?
2. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?

3. Вы впадаете в глубокое отчаяние при каких-либо разочарованиях?
4. Вы можете сказать о себе: могу полюбить до безумия и могу ненавидеть до глубины души?
5. У вас есть любимые животные, при виде которых вы испытываете чувство умиления, нежности?
6. Есть ли у вас тип людей, которых вы абсолютно не переносите?
7. Неожиданная подмеченная деталь в человеке может резко изменить ваше мнение о нем?
8. Вызывает ли у вас восторг, потрясение творчество какого-либо талантливого человека (художника, артиста, поэта, музыканта и т. п.)?
9. Трагический фильм, пьеса или роман могут вас расстрогать настолько, что покатятся слезы?
10. В вашем окружении есть люди, которых вы ненавидите или глубоко презираете?
11. Вы уверены, что большинство людей уступают вам в каком-либо отношении настолько, что не могут сравниваться с вами?
12. Часто ваши вкусы, мнения и оценки существенно расходятся с позициями большинства?

Обработка данных и выводы. За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается сумма баллов. Если опрашиваемый набирает 10-12 баллов, то у него имеется отчетливо выраженная экзальтированность, 5-9 баллов — тенденция к экзальтированности, 4 балла и меньше — экзальтированность как эмоциональный стереотип поведения отсутствует.

Методика оценки монотоноустойчивости личности

Методика разработана Н. П. Фетискиным. В данной книге предлагается сокращенный мною и несколько видоизмененный в формулировках вариант.

Инструкция. Прочитайте предложенные вам положения и выскажите по каждому из них свое мнение относительно того, характерна ли описанная ситуация для вас (поставьте знак «+») или нет (поставьте знак «-»).

Текст опросника

1. Обычно я без особого усилия могу подолгу выполнять одни и те же действия.
2. При однообразной работе у меня довольно часто появляется осознание бесполезности ее выполнения, бесцельности.
3. Когда я занимаюсь однотипной работой, у меня, как правило, бывает ровное приятное настроение.
4. Я довольно часто испытываю желание менять выполняемую деятельность.
5. При любом занятии мне никогда не бывает скучно.
6. При выполнении однотипных заданий я предпочитаю менять темп работы.
7. Я нередко останавливаюсь на половине пути к успеху лишь из-за того, что не могу выносить однообразия.
8. При выборе задания я лучше предпочел бы малознакомое, чем хорошо мне известное.
9. Перед началом однообразной работы у меня почти всегда бывает унылое настроение.
10. В процессе однообразной работы у меня быстро появляется желание прекратить ее или заняться другим делом.

11. Отсутствие новизны и разнообразия не убивает мое желание заниматься какой-либо деятельностью.
12. Я никогда не нервничаю от того, что долго занимаюсь однообразной работой.
13. Я нередко ищу повод, чтобы уклониться от однообразной работы.
14. Я легко раздражаюсь и даже злюсь, когда вынужден долго делать одно и то же.
15. Я не люблю часто менять вид работы.
16. Продолжительная однообразная работа меня опустошает.

Обработка результатов

По 1 баллу начисляется за ответы «да» по пунктам 1,3,5, 11, 12, 15 и за ответы «нет» по пунктам 2, 4, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16.

Чем больше баллов наберет опрашиваемый, тем выше его монотоноустойчивость.

Методика -«Определение эмоциональной направленности» Б. И. Додонова

Методика может использоваться для выявления ведущих факторов возникновения положительных эмоций

Инструкция. Выполните, пожалуйста, в указанном порядке следующие задания.

1. Внимательно прочитайте нижеприведенный перечень приятных переживаний и запишите номер того из них, которое вы больше всего любите испытывать, если совершенно уверены в правильности своего ответа, заключите выписанный номер в кружок.
2. Остальные номера расположите вправо по строчке в порядке предпочтения, которое вы отдаете одной эмоции перед другой.
3. Отделите вертикальной чертой номера тех эмоций, которые вы явно предпочитаете всем остальным.

- Образец:©, 8, 4, 6, 5, 7, | 2, 1, 10. Если не уверены, что на первое место поставили действительно самое желанное для вас переживание, заключать номер в кружок не надо.

Данная анкета преследует цель установить такие различия, которые нельзя оценить в терминах «лучше — хуже». Поэтому любой ответ будет характеризовать вас одинаково хорошо, если вы ответите серьезно и искренне. Постарайтесь точно выполнить инструкцию.

Перечень переживаний

1. Чувство необычайного, таинственного, неизведанного, появляющееся в незнакомой местности, обстановке.
2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.
3. Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.
4. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходство над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.
5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью, безмятежностью жизни.
6. Радость и удовлетворение, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.

7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при постижении сути явлений, подтверждении ваших догадок и предположений.
8. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.
9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда обращаешься с людьми, которых уважаешь и любишь; когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.
10. Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов и живописи.

Методика «Оптимист—пессимист»

Методика опубликована в книге: *Обозов Н. Н.* Психология менеджмента. — СПб., 1997.

Инструкция. Перед вами опросник, включающий 10 вопросов. На каждый из них вам нужно дать ответ с учетом того, какой из них вам больше или меньше всего подходит. Если вам «свойственен» какой-либо ответ («а», или «б», или «в», или «г»), то в бланке для ответов против соответствующей буквы поставьте крестик.

Бланк для ответов

Номер п/п	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Текст опросника

1. Как вы будете реагировать, если совершенно неожиданно вам придется пережить финансовый крах:
   а) не станете излишне беспокоиться, поскольку уверены, что удача вновь улыбнется вам;
   б) почувствуете полную неуверенность в себе;
   в) начнете экономить и приспосабливаться к изменившейся ситуации;
   г) окажетесь во власти сильной депрессии.
2. Если вас преследуют неудачи:
   а) переживаете, но вовсе этому не удивлены;
   б) бросаетесь действовать, стараясь скорее исправить положение;
   в) обеспокоены тем, что думают окружающие;

г) не расстраиваетесь слишком сильно, поскольку нет худа без добра.

3. С каким настроением вы участвуете в спортивных соревнованиях (или переживаете за кого-то):

   а) считаете, что у вас есть все шансы на победу;

   б) делаете все, чтобы выиграть и надеетесь до самого конца;

   в) особенно не верите в победу;

   г) считаете, что у вас нет никаких шансов на выигрыш, но все равно вступаете в борьбу.

4. Если кто-то поссорился с вами или разошелся во мнениях:

   а) вы избегаете этого человека;

   б) считаете, что вы были неправы;

   в) уверены, что могли бы не доводить до такой ситуации;

   г) надеетесь, что при ближайшей же встрече с этим человеком вам удастся уладить раздор.

5. Вы один из нескольких претендентов на занятие вакансии. Какие чувства вы испытываете перед собеседованием:

   а) нервничаете, поскольку другие кандидаты кажутся вам слишком уверенными в себе;

   б) уверены в себе, поскольку другие вас в общем-то не интересуют;

   в) счастливы, что вас внесли в список претендентов, и рады, что в вашей анкете что-то, видимо, привлекло к себе внимание;

   г) полны решимости обиъменяться мнениями во время собеседования, чтобы выяснить, насколько предлагаемая работа устраивает вас.

6. Как вы относитесь к тому, что кто-то пользуется вашей щедростью:

   а) вам приятно доставлять людям радость;

   б) слегка раздражаетесь, так как знаете, что некоторые склонны поживиться за чужой счет;

   в) вам безразлично, поскольку вы твердо верите в перераспределение благ во всем мире;

   г) не возражаете, но надеетесь, что когда-нибудь вам воздастся сторицей.

7. Что, по-вашему, более важно:

   а) делать деньги;

   б) жить счастливо;

   в) добиваться успеха во всем, чем бы вы ни занимались;

   г) раскрыть талант, которым вы обладаете.

8. Завидуете ли вы тем, кому, как может показаться, в жизни повезло больше, чем вам:

   а) никогда;

   б) иногда;

   в) завидуете, но задаетесь вопросом о проблемах, с которыми они, возможно, сталкиваются;

   г) завидуете и готовы быть на их месте хоть завтра.

9. Если исходить из того, что вы практически здоровы и живете в нормальных условиях, действительно ли вы верите, что:

   а) личный успех зависит от удачи;

   б) успех скорее определяется вашими связями, а не знаниями и способностями;

в) возможность достижения успеха имеется у каждого;
г) скорого успеха не бывает.

10. Если бы вам предоставили возможность выбора, где и когда вы предпочли бы жить:
а) в прошлом;
б) в настоящем;
в) в будущем;
г) в другом государстве.

Ключ к опроснику

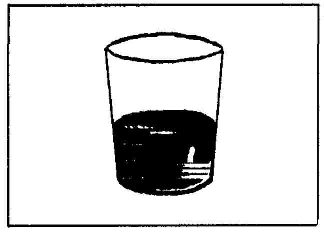
Номер п/п	а	б	в	г
1	4	1	3	2
2	1	4	2	3
3	4	3	1	2
4	2	1	3	4
5	1	2	3	4
6	3	1	4	2
7	1	4	2	3
8	4	2	3	1
9	1	2	.4	3
10	1	3	4	2

Подсчитывается сумма баллов по 10 ответам. Если она равна более 35 баллов, то опрашиваемый — неизменный оптимист; более 25 баллов — скорее оптимист, чем пессимист; более 15 баллов — скорее пессимист, чем оптимист; менее 15 баллов — пессимист.

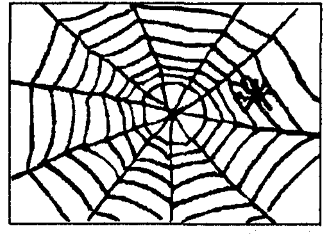
Тест «Пессимист или оптимист»

Методика взята из книги: *Кинчер Дж.* Книга о тебе: 40 тестов-самоисследований. — СПб.: Питер, 1997.

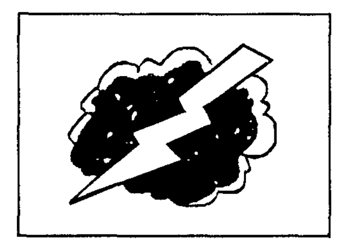
Методика состоит из двух частей. В первой части — картиночной, испытуемому дается следующая *инструкция:* Посмотрите на каждый рисунок и обведите, «а» или «б» в зависимости от того, о чем вы подумали в первую очередь, взглянув на картинку.



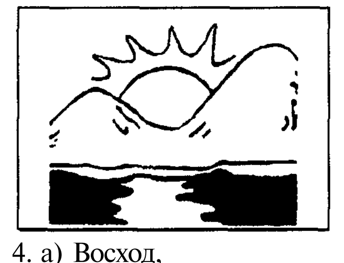
1. а) Наполовину полный.
б) Наполовину пустой.



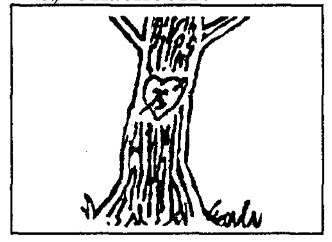
2. а) Какая ровная паутина!
б) Какой мерзкий паук!



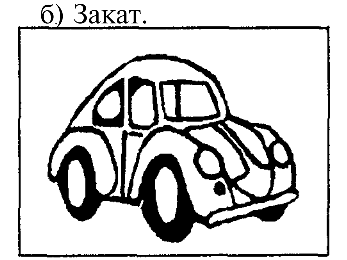
3. а) Идея!
   б) Опасность!



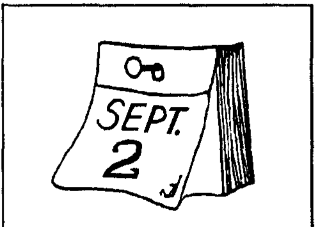
4. а) Восход,
   б) Закат.



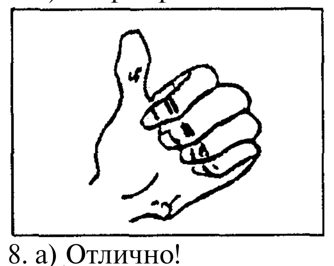
5. а) Вот это любовь!
   б) Деревья портят!



6 а) Музейный экспонат,
   б) Старая развалина.



7. а) Скоро праздник.
   б) Каникулы кончились,



8. а) Отлично!
   б) Такси! Такси! Да стой же.

Вторая часть методики вербальная.

Инструкция. О чем вы подумаете, прочитав приведенные ниже слова? В каждом случае обведите букву «а» или «б».

1. ТРУБА
   а) музыка
   б) канализация
2. ФИГА
   а) фрукт
   б) отказ
3. ЛУК
   а) стрелы
   б) слезы
4. ПРОЛЕТ
   а) мост
   б) неудача
5. РАК
   а) животное
   б) болезнь
6. ТРЮК
   а) фокус
   б) обман
7. УДАР
   а) футбол
   б)синяк
8. МАХ
   а) гимнастика
   б) ошибка

Обработка результатов

Подсчитайте общее число «а» и «б» в первой и второй частях теста. Если ответов «а» 10 и больше, то вы оптимист, если ответов «б» 10 и больше, то вы пессимист.

Возможна и третья часть теста, которая состоит в вписывании в слова пропущенных букв:

пе...аль (может получиться педаль или печаль),

гр...б (гриб или гроб),

тр...п (трап или труп),

...адость (радость или гадость) и т. д.

Методика изучения застенчивости

Методика взята из книги: *Обозов Н. Н.* Психология менеджмента. — СПб., 1997. Отобраны только положения, полностью отвечающие задаче методики. При этом некоторые утверждения мною модифицированы.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений, которые помогут определить некоторые свойства вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый имеет свое мнение по поводу одного и того же. Старайтесь отвечать точно и искренне.

Отвечая на каждое утверждение, вы должны выбрать один из четырех предлагаемых ответов, а именно тот, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, вашему мнению о себе.

Не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым придет вам на ум. Обязательно отвечайте на все утверждения подряд, ничего не пропуская.

В бланке для ответов, выбрав одно из четырех утверждений, ставьте крестик напротив номера вопроса.

Текст опросника

1. Я боюсь какой-нибудь выходкой испортить впечатление, которое составили обо мне окружающие:
   А — очень редко;
   Б — иногда;
   В — бывает часто;
   Г — испытываю это чувство постоянно.
2. Если в беседе у меня внезапно иссякает тема разговора, я чувствую себя:
   А — очень неприятно;
   Б — достаточно неудобно;
   В — несколько неудобно;
   Г — совершенно спокойно.
3. В разговоре с более опытными и знающими людьми я чувствую себя глупее их:
   А — очень редко;
   Б — иногда;
   В — часто;
   Г- почти всегда.
4. Когда меня дома застают врасплох (непричесанным, одетым по-домашнему) я очень смущаюсь:
   А — так бывает почти всегда;
   Б — случается часто;
   В — бывает иногда;
   Г — почти никогда не случается.

5. Я чувствую себя весьма скованно в общении с лицами противоположного пола:
   А — очень редко;
   Б — иногда;
   В — часто;
   Г — всегда.
6. Попросить кого-нибудь о маленьком одолжении мне:
   А — всегда неудобно;
   Б — довольно часто неудобно;
   В — иногда неудобно;
   Г — не составляет никакого труда.
7. Критика, направленная в мой адрес, сковывает меня, угнетает:
   А — очень редко;
   Б — редко;
   В — достаточно часто;
   Г — почти всегда.
8. Мне кажется, что если я буду откровенно высказывать свои мысли, желания, многие сочтут это бестактным:
   А — это относится ко мне полностью;
   Б — относится ко мне в достаточной степени;
   В — относится ко мне в некоторой степени;
   Г — ко мне это совсем не относится.
9. Потребовать что-то от другого человека я:
   А — могу довольно легко;
   Б — иногда получается;
   В — могу очень редко;
   Г — не в состоянии.
10. Я очень смущаюсь, когда мне приходится входить в помещение, где уже собрались люди:
   А — да, это почти всегда;
   Б — часто;
   В — иногда;
   Г — очень редко.
11. Мне очень трудно просить незнакомых людей об одолжении:
   А — никогда не бывает;
   Б — случается редко;
   В — иногда бывает;
   Г — это относится ко мне целиком и полностью.
12. Мне кажется, что моя внешность проигрывает по сравнению с другими людьми, и поэтому я смущаюсь, когда на меня пристально смотрят:
   А — это относится ко мне целиком и полностью;
   Б — до известной степени;
   В — иногда;
   Г — это ко мне не относится.
13. Когда мне дают поручение, я боюсь сделать что-нибудь не так:
   А — очень редко;
   Б — иногда;

В — очень часто;
Г — постоянно.

14. Безболезненно я воспринимаю критику только близких мне людей:
А — это относится ко мне целиком;
Б — до известной степени;
В — довольно редко;
Г — это ко мне совершенно не относится.
15. При обращении к чиновнику или начальнику я чувствую себя скованным, мысли мои сбиваются, и я не могу ничего рассказать толком, что мне надо:
А — так никогда не бывает;
Б — иногда бывает;
В — бывает очень часто;
Г — бывает всегда.
16. Когда мне приходится разговаривать с незнакомыми людьми, я чувствую себя неуверенно:
А — всегда;
Б — часто;
В — иногда;
Г — так не бывает вообще.
17. Даже в узком кругу знакомых мне людей я чувствую себя смущенным:
А — очень редко;
Б — временами;
В — очень часто;
Г — всегда.
18. Опасение, что я могу сказать что-нибудь нелепое, заставляет меня быть сдержанным в присутствии начальства:
А — почти всегда;
Б — часто;
В — иногда;
Г — никогда.
19. Обратиться к другим людям с какой-нибудь просьбой для меня:
А — не трудно;
Б — несколько затруднительно;
В — затруднительно;
Г — очень трудно.
20. Скорее я откажусь от своих планов, чем обращусь за помощью к другим людям:
А — это для меня типично;
Б — характерно в большинстве случаев;
В — это со мной бывает;
Г — этого я не могу о себе сказать.
21. Разговаривая с людьми, уважаемыми мной, я кажусь себе ничтожным и боюсь сказать лишнее слово:
А — никогда;
Б — иногда;
В — часто;
Г — всегда.

22. Если я чувствую, что на меня смотрят, то я очень смущаюсь:
А — так всегда;
Б — это случается часто;
В — иногда;
Г — такого не бывает.
23. Я смущаюсь, когда мне приходится высказывать свою точку зрения в присутствии многих людей:
А — никогда;
Б — иногда;
В — часто;
Г — всегда.
24. У меня часто бывают ситуации, в которых я чувствую себя неловко:
А — почти каждый день;
Б — достаточно часто;
В — иногда;
Г — это ко мне не относится.
25. Если я чем-нибудь себя скомпрометирую, я бываю совершенно подавлен и не могу прийти в себя:
А — это не соответствует моему характеру;
Б — бывает со мной редко;
В — бывает достаточно часто;
Г — это полностью соответствует моему характеру.
26. Если мне приходится воспользоваться чьей-либо помощью, я чувствую себя:
А — в высшей степени неуверенно;
Б — достаточно неудобно;
В — несколько неловко;
Г — абсолютно спокоен.

Обработка результатов

За каждый ответ начисляется от 0 до 3 баллов.

При нечетных утверждениях:	При четных утверждениях:
ответ А — 0 баллов,	ответ А — 3 балла,
ответ Б — 1 балл,	ответ Б — 2 балла,
ответ В — 2 балла,	ответ В — 1 балл,
ответ Г — 3 балла.	ответ Г — 0 баллов.

Затем находится общая сумма баллов. Чем больше сумма баллов, тем более застенчивым является данный испытуемый.

Стэнфордский опросник застенчивости

Методика приведена в книге: *Зимбардо Ф.* Застенчивость. — М.: Педагогика, 1991. Она предназначена для самоанализа выраженности застенчивости, ее причин и проявлений.

Инструкция. Перед вами опросник. Заполните его в быстром темпе, а затем еще раз вдумчиво прочитайте, чтобы понять, насколько застенчивость действительно определяет вашу жизнь.

1. Считаете ли вы себя застенчивым человеком?
1 — да, 2 — нет.

2. Если да, то всегда ли вы были таким (т. е. были застенчивы прежде и остаетесь теперь)?
   1 — да, 2 — нет.
3. Если на первый вопрос вы ответили отрицательно, то было ли такое время в вашей жизни, когда вы были застенчивы?
   1 — да, 2 — нет.
   Если нет, то далее можно не отвечать. Спасибо.
   Если вы ответили «да» хотя бы на один из трех вопросов, продолжайте дальше.
4. Когда вами владеет застенчивость, насколько она сильна?
   1 — чрезвычайно сильна;
   2 — очень сильна;
   3 — весьма сильна;
   4 — умеренно сильна;
   5 — это нечто вроде смущения;
   6 — мною владеет лишь легкое смущение.
5. Как часто вы испытываете (испытывали) ощущение застенчивости?
   1 — каждый день;
   2 — почти каждый день;
   3 — часто, почти через день;
   4 — один или два раза в неделю;
   5 — иногда — реже, чем раз в неделю;
   6 — редко — один раз в месяц или еще реже.
6. В сравнении с людьми вашего круга, пола и возраста, насколько вы застенчивы?
   1 — гораздо более застенчив;
   2 — более застенчив;
   3 — примерно столь же застенчив;
   4 — менее застенчив;
   5 — значительно менее застенчив.
7. Насколько желательно для вас быть застенчивым?
   1 — весьма нежелательно;
   2 — нежелательно;
   3 — безразлично;
   4 — желательно;
   5 — очень желательно.
8. Является ли (являлась ли) застенчивость для вас личной проблемой?
   1 — да, часто;
   2 — да, иногда;
   3 — да, изредка;
   4 — редко;
   5 — никогда.
9. Испытывая застенчивость, можете ли вы это скрывать, так чтобы другие не считали вас застенчивым?
   1 — да, всегда;
   2 — иногда получается, иногда нет;
   3 — нет, обычно мне этого скрыть не удается.
10. Считаете ли вы себя интровертом или экстравертом?

1 — выраженный интроверт;
2 — умеренный интроверт;
3 — слегка интровертированный;
4 — нейтральный;
5 — слегка экстравертированный;
6 — умеренный экстраверт;
7 — выраженный экстраверт.

11-19. Что из перечисленного может быть причиной вашей застенчивости? Отметьте то, что касается вас.

11. Опасение, что меня негативно оценят.
12. Страх быть отвергнутым.
13. Недостаточная уверенность в себе.
14. Недостаток социальных навыков, а именно..
15. Боязнь близких отношений.
16. Склонность к уединению.
17. Асоциальные интересы, увлечения и т. п.
18. Собственное несовершенство, недостатки, а именно..
19. Другое, а именно...

20-27. Восприятие застенчивости. Считают ли названные ниже люди, что вы застенчивы? Как вы полагаете, насколько застенчивым они вас считают?

Отвечайте, пользуясь следующими баллами:

1 — крайне застенчивый;
2 — очень застенчивый;
3 — весьма застенчивый;
4 — умеренно застенчивый;
5 — до некоторой степени застенчивый;
6 — слегка застенчивый;
7 — незастенчивый;
8 — они не знают;
9 — я не знаю их мнения.

20. Ваша мать?
21. Ваш отец?
22. Ваши братья и сестры?
23. Близкие друзья?
24. Ваш супруг (или интимный друг, подруга)?
25. Ваши одноклассники?
26. Ваш нынешний сосед?
27. Преподаватели или руководители, коллеги, которые хорошо вас знают?
28. Принимая решение назвать себя застенчивым, чем вы руководствовались?

1 — Вы застенчивы (или были застенчивы) всегда и при любых обстоятельствах.

2 — Вы застенчивы (или бывали застенчивы) более чем в 50 % ситуаций, т. е. чаще, чем незастенчивы.

3 — Вы застенчивы (или бывали застенчивы) лишь иногда, но в достаточно важных для вас ситуациях, так что вас поэтому можно считать застенчивым.

29. Случалось ли, что вашу застенчивость принимали за какую-то иную черту, например безразличие, холодность, нерешительность?

1 — да, а именно..
2 — нет.

30. Случается ли вам испытывать застенчивость в одиночестве?
1 — да, 2 — нет.
31. Случается ли вам испытывать, смущение в одиночестве?
1 — да, 2 — нет.
32. Если да, то укажите, когда, как и почему..
33-36. Что повергает вас в застенчивость?
33. Если вы испытываете сейчас или испытывали в прошлом ощущение застенчивости, укажите, какие ситуации, виды деятельности или типы людей их вызывают (отметьте так или иначе все пункты).
Ситуации и виды деятельности, которые повергают меня в застенчивость:

- любые ситуации общения;
- большие группы людей;
- малые группы, выполняющие совместную деятельность;
- малые группы общающихся людей;
- общение один на один с представителем своего пола;
- общение один на один с представителем другого пола;
- ситуации, в которых я уязвим (например, когда прошу о помощи);
- ситуации, в которых я занимаю приниженное положение по сравнению с другими (например, когда обращаюсь к начальству);
- ситуации, требующие отстаивания своих прав (например, когда приходится жаловаться на плохое обслуживание или низкое качество товара);
- ситуации, когда я нахожусь в центре внимания малой группы людей (например, когда меня кому-то представляют или спрашивают мое мнение);
- ситуации, когда меня оценивают или сравнивают с другими;
- любые новые социальные контакты;
- вероятность сексуальной близости.

34. Теперь вернитесь к предыдущему вопросу и по поводу каждой ситуации отметьте, вызывала ли она у вас застенчивость на протяжении последнего месяца:
0 — нет, но раньше бывало;
1 — да, в значительной степени;
2 — да, в немалой степени;
3 — вообще да;
4 — только слегка;
5 — безусловно, нет.
35. Типы людей, вызывающие у меня застенчивость:

- мои родители;
- мои братья и сестры;
- другие родственники;
- друзья;
- незнакомцы;
- иностранцы;
- авторитетные лица (в силу их положения — преподаватели, начальники и т. п.);
- авторитетные лица (в силу их превосходства — специалисты, интеллектуалы);
- пожилые люди;

- дети (значительно младше меня);
- группа представителей другого пола;
- группа представителей моего пола;
- представитель другого пола один на один;
- представитель моего пола один на один.

36. Теперь вернитесь к предыдущему вопросу и отметьте, возникала ли у вас на протяжении последнего месяца застенчивость при встрече с этими категориями людей:

    0 — нет, но прежде бывало;
    1 — да, в значительной степени;
    2 — да, в немалой степени;
    3 — вообще да;
    4 — лишь слегка.

37-40. *Реакции, связанные с застенчивостью.*

37. На основании чего вы заключаете, что испытываете застенчивость?

    1 — на основании мыслей, переживаний и тому подобных внутренних симптомов;
    2 — на основании своих действий в данной ситуации;
    3 — на основании как внутренних ощущений, так и внешних реакций.

38. Если вы испытываете или испытывали застенчивость, какие из физических реакций характерны для этого состояния? Поставьте 0 против тех, которые не существенны, остальные проранжируйте от 1 (наиболее типичные, часто возникающие, сильные) и выше (2 — менее частые и сильные и т. д.).

Физические реакции:

- покраснение лица;
- учащение пульса;
- урчание в животе;
- звон в ушах;
- сильное сердцебиение;
- сухость во рту;
- дрожание рук;
- повышенная потливость;
- слабость;
- другое (укажите, что именно)..

39. Какие особые мысли и чувства характерны для вашего переживания застенчивости? Поставьте 0 против тех, которые вам не свойственны.остальные проранжируйте от 1 (наиболее типичные, частые и сильные) и выше (менее типичные). Одним и тем же баллом можно отметить несколько пунктов.

Мысли и чувства:

- положительные мысли (например, удовлетворенность собой);
- никаких особых мыслей (например, пустые грезы, размышления «ни о чем»);
- самососредоточенность (например, крайняя озабоченность собственной персоной, каждым своим шагом);
- мысли, сконцентрированные на неприятных сторонах ситуации (например, мысль о том, что мое положение ужасно, что хотелось бы оказаться вне его);
- мысли, ориентрованные на отвлечение (например, о чем-то другом, чем можно было бы заняться, о том, что неприятная ситуация скоро кончится);

- негативные мысли о себе (например, что я глупый);
- мысли о том, как меня оценивают окружающие, что они обо мне думают;
- мысли о своем поведении (какое впечатление я произвожу и как его улучшить);
- мысли о застенчивости вообще (например, о том, насколько распространена застенчивость и каковы ее последствия);

другое, а именно..

40. Если вы испытываете или испытывали застенчивость, то в каких внешних действиях это проявляется, так что окружающие могут понять, что вы застенчивы? Поставьте 0 против тех действий, которые вам не свойственны, а остальные проранжируйте от 1 и выше как в предыдущих случаях. Одним и тем же баллом можно отметить несколько пунктов.

Действия:

- я говорю очень тихо;
- избегаю людей;
- не способен смотреть в глаза;
- я молчу (не могу говорить);
- заикаюсь;
- болтаю чепуху;
- замираю;
- избегаю что-либо делать;
- стараюсь скрыться;
- другое, а именно...

Последствия застенчивости

41. Каковы негативные последствия застенчивости? (Отметьте то, что касается вас.)

- Никаких.
- Возникают социальные проблемы; трудно знакомиться с людьми и заводить друзей, наслаждаться общением.
- Возникают отрицательные эмоции — ощущение изоляции, одиночества, депрессия.
- Застенчивость препятствует тому, чтобы другие меня положительно оценили (например, из-за застенчивости мои достижения остаются незамеченными).
- Затруднительно добиваться своего, выражать собственное мнение, использовать предоставляющиеся возможности.
- Моя застенчивость побуждает других негативно меня оценивать (например, меня несправедливо считают недружелюбным, высокомерным).
- Возникают трудности во взаимопонимании (например, на людях я не могу ясно мыслить и выражать свои чувства).

Застенчивость провоцирует чрезмерное углубление в себя.

42. Каковы положительные последствия застенчивости? (Отметьте то, что касается вас.)

- Никаких.
- Появляется возможность производить впечатление скромного человека, погруженного в себя.
- Позволяет избегать конфликтов.
- Удобная форма самозащиты.

- Появляется возможность смотреть на других со стороны, вести себя взвешенно и разумно.
- Исключаются негативные оценки со стороны других (например, застенчивого не считают навязчивым, агрессивным, претенциозным).
- Позволяет выбрать среди вероятных партнеров по общению тех, кто мне более симпатичен.
- Удается уединиться и насладиться одиночеством.
- В межличностных отношениях застенчивость удерживает от того, чтобы унизить или обидеть другого человека.

43. Считаете ли вы, что вашу застенчивость можно преодолеть?
    1 — да, 2 — нет, 3 — не уверен.
44. Готовы ли вы к серьезной работе над собой, чтобы избавиться от застенчивости?
    1 — да, безусловно; 2 — пожалуй, да; 3 — еще не уверен; 4 — нет.

Методика изучения совестливости

Методика разработана Е. П. Ильиным и направлена на выявление склонности человека испытывать чувство вины. При составлении опросника ряд утверждений взяты из методики Басса-Дарки (шкала вины). Для маскировки цели опроса в опроснике имеются нейтральные утверждения.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд утверждений, при их соответствии с испытываемыми вами чувствами поставьте рядом с номером утверждения знак «+», при несогласии — знак «-».

Текст опросника

1. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
2. Мне больше нравятся картины с изображением природы, чем с изображением сцен из жизни.
3. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
4. Часто человек болеет потому, что он слишком пессимистично смотрит на жизнь.
5. Чтобы чего-то добиться в жизни, нужно приложить большие усилия.
6. Совесть - это выдумка людей.
7. Несовершенный человек не бывает по-настоящему счастлив.
8. Я делаю много такого, в чем впоследствии часто раскаиваюсь.
9. Каждый человек есть то, что он о себе думает.
10. Нечаянно обидев кого-то, я долго чувствую себя виноватым.
11. Там, где нет проблем, нет и интересной жизни.
12. Меня угнетает то, что я мало делаю (делал) для своих родителей.
13. Жизнь надо воспринимать такой, какая она есть, а не такой, какой ее хочешь видеть.
14. В детстве, побив кого-то или отняв игрушку, я никогда не раскаивался в содеянном.
15. В каждом явлении есть свои положительные и отрицательные стороны.
16. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
17. Лозунг «Кто не работает, тот не ест» совершенно правильный.
18. Угрызения совести редко посещают меня.

19. Там, где есть бодрость духа, нет места болезням и печалям.
20. Только решая проблемы, ты можешь расти как личность.
21. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

Ключ к опроснику. Начисляется по 1 баллу за положительные ответы по пунктам 1,3,8,10,12,14,16 и за отрицательные ответы по пунктам б, 18,21. Ответы на остальные утверждения не учитываются. Подсчитывается набранная сумма баллов (минимум - 0, максимум - 10 баллов). Чем больше сумма баллов, тем выше совестливость (склонность к вине).

Тест «Ревнивы ли вы?-1»

Методика взята из книги: Знаете ли вы себя. — М.: Московский рабочий, 1989.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Выбирайте тот вариант ответа, который вам подходит больше всего. Отвечайте искренне и долго не раздумывая.

Текст опросника

1. Какова ваша реакция, когда супруг разговаривает по телефону:
   а) дожидаетесь конца разговора, чтобы узнать, с кем он говорил;
   б) сразу же допытываетесь, с кем он говорит;
   в) занимаетесь своим делом, не придавая значения разговору.
2. Что вы думаете о любви:
   а) она должна продолжаться всю жизнь;
   б) человек может любить несколько раз в жизни;
   в) хотелось бы верить, что любовь длится всю жизнь, но вы считаете, что это утопия.
3. Что вы чувствуете, когда вам из-за работы необходимо провести ночь вне дома:
   а) боитесь, что ваша половина воспользуется случаем отправиться с кем-то поразвлечься;
   б) вы даже одобряете, если он (она) это сделает;
   в) никогда не задумываетесь над тем, что он (она) делает, пока вас нет дома.
4. Вскрываете ли вы почту, адресованную супругу:
   а) нет;
   б) только счета, квитанции;
   в) всегда, если есть такая возможность.
5. Что вы думаете о прошлом своего супруга:
   а) вас охватывает неприятное чувство, когда вы думаете о тех, с кем он (она) встречался (ась);
   б) стараетесь не думать об этом;
   в) об этом никогда не задумываетесь.
6. Вам предстоит купить спальный гарнитур:
   а) выбираете широкую кровать;
   б) предпочитаете отдельные с супругом кровати;
   в) оставляете выбор на усмотрение супруга.
7. Вы неожиданно застаете супруга в глубоком раздумье:
   а) считаете, что он (она) думает о вас;
   б) хотели бы прочесть его (ее) мысли, чтобы узнать, не думает ли супруг о другом;
   в) не задаете никаких вопросов, потому что вас это не занимает.
8. У вас достаточно доказательств супружеской неверности:

а) предлагаете поговорить откровенно, выяснить отношения;

б) решаете отплатить тем же;

в) отчаиваетесь, считаете, что жизнь разбита, но делаете еще одну попытку наладить семью.

9. Со временем замечаете, что ваш супруг становится все более чужим, далеким от вас человеком:

а) думаете, что это пройдет;

б) боитесь, что своими действиями или словами вы дали повод для этого;

в) начинаете выслеживать супруга, вскрывать его почту.

10. На встрече с друзьями ваш супруг кокетничает с другими:

а) не обращаете никакого внимания;

б) настаиваете, чтобы супруг прекратил это делать;

в) не делаете из этого драму, но после гостей говорите с ним.

11. Вам приходится на несколько дней уехать:

а) вы ни о чем не тревожитесь;

б) часто звоните по телефону, особенно ночью;

в) ревнуете, но ничего не делаете.

12. Как вы ведете себя во время сцены ревности:

а) находите эту ситуацию смешной и нелепой;

б) вам это даже доставляет удовольствие;

в) вы испытываете противоречивые чувства.

Ключ для оценки ответов

1а - 2 очка	б - 3 очка	в - 1 очко
2а-3	б-1	в-2
3а-3	б-2	в-1
4а-1	б-2	в-3
5а-3	б-2	в-1
6а-3	б-2	в-1
7а-2	б-3	в-1
8а-2	б-1	в-3
9а-1	б-2	в-3
10а-1	б-3	в-2
11а-1	б-3	в-2
12а-1	б-2	в-3

Подведение итогов

Если испытуемый набрал от 12 до 20 очков, он совершенно не ревнивый (или супруг не дает для этого повода).

Набравший от 21 до 28 очков - ревнивый, но не агрессивный.

Сумма от 29 до 36 очков свидетельствует о сильно выраженной ревности, властности.

Тест «Ревнивы ли вы? - 2»

Тест взят из той же книги, что и предыдущий.

Текст опросника

1. У супруга вы находите чужой носовой платок. Вы:

а) принимаете на веру, что это шутка коллег;

б) молчите, как сфинкс.

2. Неожиданно супруг(а) начинает чрезмерно заботиться о своей внешности, одежде:

   а) вы думаете, что наконец-то он (она) прислушался к вашим советам побольше следить за своей внешностью;

   б) считаете, что за всем этим скрывается другая (другой), что у вашего супруга кто-то есть.

3. Там, где работает ваш супруг(а), на службу устраивается интересный, привлекательный человек. Вы:

   а) воспринимаете это спокойно;

   б) для верности изыскиваете возможность побольше узнать об этом человеке, раскрываете перед супругом недостатки устраивающегося на работу человека.

4. Последнее время супруг(а) задерживается на работе:

   а) вы допытываетесь, не завел ли он(а) служебный роман;

   б) вы не сомневаетесь, что у него (нее) действительно много дел и он (она) не справляется с ними в рабочее время.

5. Супруг(а) предлагает вам провести в этом году отпуск кто как захочет:

   а) вы предполагаете, что он (она) хочет поехать куда-то один (одна), для того, чтобы были «развязаны руки»;

   б) вы считаете, что это хорошая идея - какое-то время побыть одному (одной).

6. В почтовом ящике вы находите письмо, адресованное вашему супругу:

   а) вы осторожно его вскрываете и прочитываете;

   б) ждете супруга - он сам, если захочет, все расскажет.

7. Во сне ваш супруг(а) произнес имя, но не ваше:

   а) вы сразу же будите его и требуете объяснений;

   б) вы не мешаете ему (ей) спать, считая, что это результат беспокойного сна - мало ли что может присниться.

Оценка ответов

1а - 3 очка	6 - 2 очка
2а - 3	6 - 1
3а - 2	6 - 0
4а - 2	б - 3
5а - 1	6 - 2
6а - 0	б - 3
7а - 0	б - 3

Подсчитывается сумма набранных баллов. Если опрашиваемый набрал 8 и менее очков, он болезненно ревнив. Сумма от 9 до 15 очков свидетельствует о средней ревности. Сумма от 16 до 19 очков говорит об отсутствии ревности.

7. Методики изучения эмоциональной экспрессии

Вопросник по эмоциональной экспрессии (ВЭЭ)

Эта методика разработана Л. Е. Богиной в лаборатории А. Е. Ольшанниковой и представляет собой вопросник из 48 предложений. Первоначально она предназначалась и для выявления склонности к проявлению эмоций той или иной модальности, но затем эта идея была отброшена, так как получавшиеся результаты не совпадали с другими методиками. За этим тестом осталась задача выявлять предпочитаемые сред-

ства (каналы) выражения тех или иных эмоций, а также интегральные характеристики: интенсивность экспрессии, двигательная активность при эмоциональных переживаниях и нарушения речи и поведения при эмоциональных переживаниях.

Методикой выявляются 8 экспрессивных каналов выражения эмоций: громкость голоса, темп речи, образность речи, речевые ошибки («сбой» речи), интонационная выразительность речи, двигательная активность, лишние движения, мимика. Кроме того, путем комбинации вопросов выделяются три фактора экспрессивности, о которых говорилось выше: внешняя выразительность эмоций, активность поведения под влиянием эмоций и нарушения речи и поведения под влиянием эмоций.

Недостатком методики является неодинаковое количество вопросов, относящихся к названным трем факторам, что затрудняет их сравнение. Ряд вопросов в методике характеризует экспрессивность, не дифференцированную по каналам. В связи с этим не ясна роль этих вопросов как самостоятельного критерия оценки эмоциональной экспрессивности, в какой связи эта экспрессивность находится с каналами экспрессии.

Инструкция. Напишите на выданном вам бланке свою фамилию, имя, возраст и дату проведения эксперимента.

Начинайте отвечать на вопросы. Отвечая на каждый вопрос, вы должны выбрать один из трех предложенных вариантов ответа: «а», «б» или «в», отражающий ваше мнение. Поставьте крестик в соответствующей клеточке в листке для ответа. Левая клеточка («а») соответствует ответу «безусловно, да», средняя («б») - ответу «иногда», а клеточка «в» - ответу «нет».

Отвечая на вопрос, каждый раз проверяйте, чтобы номер вопроса совпадал с таким же номером в листке для ответов.

Ответы должны быть даны на все вопросы без исключения.

Старайтесь, чтобы промежуточный вариант ответа «б» встречался не чаще 1 раза на 6-7 ответов.

Отвечайте на вопросы, исходя из того, что для вас характерно в настоящий период времени.

Помните, что к своим ответам нужно отнестись ответственно и серьезно. Отвечать нужно только искренне!

Если вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз.

Текст опросника

1. Можно ли по вашему голосу догадаться, что вам грустно, тоскливо?
2. Когда вы злитесь, появляются ли в вашей речи сравнения, крепкие выражения, прозвища и т. д.?
3. Бывает ли так, что когда вы боитесь чего-то, то совершаете действия, без которых можно было бы обойтись (крутите в руках предмет, чешете в затылке, одергиваете одежду и т. п.)?
4. Когда у вас веселое настроение, становится ли Ваша речь более образной, т. е. употребляете ли вы красочные эпитеты, сравнения и т. п.?
5. Когда у Вас веселое настроение, сказывается ли оно на ваших движениях и жестикуляции, делает ли оно их более активными?
6. Есть ли у вас склонность говорить быстрее, чем обычно, если вы чем-то взволнованы?
7. Свойственна ли вам в состоянии печали замедленность движений и некоторая скованность?

8. Легко ли можно по интонации вашей речи догадаться, что вы рассержены?
9. Если вам тоскливо, заметно ли меняется интонация вашего голоса?
10. Когда вы рассказываете что-нибудь веселое, употребляете ли вы лишние слова («ну», «значит» и т. п.)?
11. Если вы чем-то обрадованы, говорите ли вы громче, чем обычно?
12. Если какое-либо событие выводит вас из равновесия, заметно ли это для окружающих?
13. Когда вы рассказываете друзьям, родным что-нибудь веселое, становится ли ваша речь более выразительной, богатой интонациями?
14. Бывают ли случаи, когда вы, испугавшись чего-то, начинаете говорить медленнее, чем обычно?
15. Заметно ли для окружающих, что вам грустно?
16. Если вы услышали радостную новость, появляются ли у вас лишние движения, без которых можно было бы обойтись?
17. Если вы говорите с человеком, на которого рассердились, говорите ли вы быстрее, чем обычно?
18. Остается ли ваше лицо бесстрастным, когда вы сильно разозлитесь?
19. Меняется ли интонация вашей речи в моменты, когда вы сильно взволнованы?
20. Становитесь ли вы непоседливы, активны, если чем-то сильно взволнованы (т. е. больше, чем обычно двигаетесь, вертитесь, жестикулируете)?
21. Свойственны ли вам в периоды волнений, переживаний движения, без которых можно было бы обойтись (поглаживание волос, одергивание одежды, манипуляции с ручкой, бумажкой и т. п.)?
22. Считаете ли вы, что чаще всего ничем не проявляете своих чувств?
23. Когда у вас грустное настроение, возникают ли у вас лишние движения, которые в обычном состоянии не наблюдаются (например, бесцельное движение по комнате, заламывание рук, необычная жестикуляция и др.)?
24. Свойственно ли вам в возбужденном состоянии говорить сбивчиво, «проглатывать» слова, употреблять лишние слова типа «э-э», «ну» и т. п. - так, что слушателю приходится задавать уточняющие вопросы?
25. Когда вам приходится рассказывать о каком-то случае, который рассмешил вас, говорите ли вы быстрее обычного?
26. Если вы сильно испугались, говорите ли вы тише, чем обычно?
27. Можно ли догадаться по вашему лицу, что вы получили печальное известие?
28. Повышаете ли вы голос, когда говорите с человеком, который вас сильно разозлил?
29. Когда у вас отличное настроение, можно ли догадаться об этом по вашему лицу?
30. Если у вас резко изменилось настроение, заметно ли это для окружающих?
31. Если вы раздражены человеком из-за того, что он помешал вам работать, проявляется ли это в ваших жестах, движениях?
32. Можно ли сказать, что о вашем настроении красноречиво говорит ваше лицо?
33. Остается ли ваша речь ясной и понятной для окружающих, когда вы испытываете страх?
34. Когда вы рассержены, удается ли вам скрыть свое чувство от окружающих?
35. Понятна, связна ли ваша речь, когда вами овладевает печаль?
36. Делал ли вам кто-нибудь замечание, что вы слишком громко говорите?
37. Можно ли по интонации вашего голоса догадаться, что вы чем-то испуганы?

38. Бывает ли так, что от волнения вы не можете произнести ни слова?
39. Считаете ли вы, что слишком проявляете свой страх?
40. Когда у вас хорошее настроение, заметно ли это для окружающих?
41. Меняется ли темп вашей речи, если вы рассказываете о каком-то печальном для Вас событии?
42. Если вы получили испугавшее вас известие, можно ли догадаться об этом по вашему лицу?
43. Если вы рассердились на вашего собеседника, влияет ли это на связность вашей речи: появляются в ней паузы, лишние слова или неточности?

Бланк для ответов к методике

ФИО.____________________

возраст______дата_________

Номер п/п	а	б	в	Номер п/п	а	б	в
1				25			
2				26			
3				27			
4				28			
5				29			
6				30			
7				31			
8				32			
9				33			
10				34			
11				35			
12				36			
13				37			
14				38			
15				39			
16				40			
17				41			
18				42			
19				43			
20				44			
21				45			
22				46			
23				47			
24				48			

44. Бывает ли так, что ваше раздражение или злость проявляются в движениях, не направленных ни к какой определенной цели (крутите что-то в руках, притрагиваетесь к лицу и т. п.)?
45. Становится ли ваша речь менее красочной (отсутствие эпитетов, сравнений и т. п.), если вы чем-то расстроены?
46. Можно ли сказать, что страх делает вашу речь менее образной?
47. Становитесь ли вы более подвижным, непоседливым, чем обычно, в моменты, когда вы чем-то напуганы?
48. Ваша речь отличается образностью, т. е. свойственно ли вам употреблять красочные эпитеты, сравнения, меткие выражения?

Ключ к методике

Каналы экспрессии	**Номера вопросов**
Громкость голоса	«да»- 1,11,26,28,36
Темп речи	«да»-6, 14,17,25,41
Образность речи	«да» - 2, 4, 45, 46, 48
Сбой речи	«да» - 10, 24, 43, «нет» - 33,35
Интонация	«да» - 8, 9, 13, 19, 37
Двигательная активность	«да»-5, 7,20,31,39
Лишние движения	«да»»-3, 16, 21,23,44
Мимика	«да» - 27, 29, 32, 42, «нет» - 18
Недифференцированная по каналам экспрессия	«да» - 12, 15, 30, 38, 40, 47, «нет» - 22, 34

Количество баллов за каждый ответ: «безусловно, да» — 3, «иногда» — 2, «нет» - 0. «а» — безусловно, да; «б» — иногда; «в» — нет

Методика «Оценка своих средств экспрессии»

Постарайтесь вспомнить себя в типичных повседневных условиях общения и при помощи предлагаемой таблицы выявить, какими значениями обладают ваши средства экспрессии на каждый день:

Если по вашему мнению, в таблице не нашлось подходящих слов, характеризующих вашу экспрессию, то можно ввести дополнительные. Главное сообщить, каково все-таки повседневное значение того или иного средства: идеальное, нормальное, неопределенное, нежелательное.

Средства экспрессии	Идеально	Нормально	Неопределенно	Нежелательно	Неприемлемо
Улыбка	Покоряющая	Располагающая	Многозначительная, дежурная, натянутая	Недоверчивая, обиженная, капризная	Ехидная, скептическая, злобная
Взгляд	Любящего родителя, дружелюбный, теплый	Успокаивающий	Отсутствующий, пустой, безразличный	Озабоченный, тяжелый, бегающий, подозрительный, колкий	Надменный, уничтожающий, угрожающий

Тон речи	Завораживающий	Ободряющий	Бесцветный, монотонный, ничего не выражающий	Резкий, недовольный, вызывающий, поучающий	Раздраженный, высокомерный, не терпящий возражений
Жесты	Изящные	Помогающие взаимопониманию	Скупые, однообразные, скованные	Манерные, неэстетичные, излишние	Развязные, грубые, вульгарные
Позы	Искреннее внимание к партнеру	Деловое участие	Невозмутимость, дежурное внимание	Самодовольство, подавление партнера, отстраненность	Пренебрежение, устрашение, угроза

Методика «Определение уровня алекситимии»

Методика представляет собой адаптированный вариант опросника Торонтской Алекситимической шкалы, апробированной в Санкт-Петербургском психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева. Авторы адаптированного варианта - Д. Ересько, Г. Исурина, Э. Карпова, Т. Корепанова, Г. Крылова, А. Тархан, Е. Чехлатый, В. Шифрин. Методика взята из книги: Алексимития и методы ее определения при пограничных и психосоматических расстройствах: Методическое пособие. — СПб., 1994.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Пользуясь шкалой, укажите в какой степени вы согласны или не согласны с каждым утверждением (ставьте крестик в соответствующем месте). Дайте только один ответ на каждое утверждение: 1) совершенно не согласен, 2) скорее не согласен, 3) ни то ни другое, 4) скорее согласен, 5) совершенно согласен.

Обработка данных. Подсчет баллов осуществляется таким образом:

1) ответ «совершенно не согласен» оценивается в 1 балл; «скорее не согласен» в 2 балла, «ни то ни другое» — в 3 балла, «скорее согласен» — в 4 балла, «совершенно согласен» в 5 баллов. Эта система баллов действительна для пунктов шкалы 2,3,4,7, 8,10, 14, 16,17, 18, 20, 22, 23, 25, 26;

2) отрицательный код имеют пункты шкалы: 1,5,6,9,11,1 13,15,21,24. Для получения итоговой оценки в баллах, следует проставить противоположную оценку по этим пунктам (т. е. оценка «совершенно не согласен» получает 5 баллов, «скорее не согласен» — 4 балла, «ни то ни другое» — 3 балла, «скрее согласен» — 2 балла, «совершенно согласен» — 1 балл);

3) сумма баллов по всем пунктам и есть итоговый показатель «алекситимичности».

Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. По данным авторов методики, алекситимический тип личности получает 74 балла и выше. Неаликситимический тип личности набирает 62 балла и ниже. Ученые психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, адаптировавшие методику, выявили средние значения показателя алекситимии нескольких групп: контрольная группа здоровых людей 59 баллов; группа больных с психосоматическими расстройствами 72 балла; группа больных неврозами 70 баллов.

Бланк для ответов к методике

Номер п/п	Утверждение	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни то ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
1	Когда я плачу, всегда знаю, почему					
2	Мечты — это потеря времени					
3	Я хотел бы быть не таким застенчивым					
4	Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю					
5	Я часто мечтаю о будущем					
6	Мне кажется, я способен так же легко заводить друзей, как и другие					
7	Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений					
8	Мне трудно находить правильные слова для моих чувств					
9	Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам					
10	У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам					
И	Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит					
12	Я способен с легкостью описать свои чувства					
13	Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать					
14	Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол					

14	Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол					
15	Я часто даю волю воображению					
16	Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим					
17	Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле					
18	Я редко мечтаю					
19	Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так					
20	У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
21	Очень важно уметь разбираться в эмоциях					
22	Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям					
23	Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства					
24	Следует искать более глубокие объяснения происходящему					
25	Я не знаю, что происходит у меня внутри					
26	Я часто не знаю, почему я сержусь					

8. Методики изучения особенностей эмоционально-обусловленного поведения

Методика «Неуправляемая эмоциональная возбудимость»

Методика разработана В. В. Бойко (1996).

Инструкция. Вам предлагаются ряд вопросов, на которые вы можете дать ответ «да» или «нет». Обозначьте свой положительный ответ знаком плюс, а отрицательный знаком минус.

Текст опросника

1. Вы обычно высказываете свое мнение откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений?

2. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев?
3. Вы можете ударить обидчика, оскорбившего вас?
4. После приема небольшой дозы алкоголя вы становитесь несдержанным?
5. Вы можете стать резким и нагрубить, когда заденут ваше самолюбие?
6. В детстве вы убегали из дому, обидевшись на родителей?
7. Вы обижаетесь по пустякам?
8. Перед важной встречей, событием вы очень волнуетесь, нервничаете?
9. Под влиянием эмоций вы можете сказать такое, о чем потом будете жалеть?
10. В возбужденном состоянии вы плохо контролируете свои действия (можете бить посуду, швырять вещи, ломать предметы)?
11. Вам приходилось расплачиваться за свою вспыльчивость (вас наказывали, объявляли выговор, вас покидали друзья и т. п.)?
12. Часто ли бывает, что вы быстро покупаете понравившуюся вам вещь, не успев рассмотреть и оценить ее как следует, а потом оказывается, что купили не то, что надо?

Обработка данных и выводы. За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу. Если набрано 10-12 баллов, это свидетельствует о большой эмоциональной импульсивности человека, если 5-9 баллов, то имеется склонность к умеренной импульсивности, если 4 балла и меньше, то склонность к импульсивности отсутствует.

Методика «Склонность к воспроизведению негативных эмоциональных инграмм»

Методика разработана В. В. Бойко (1996).

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. Если вы согласны с каким-либо из них, поставьте рядом знак плюс.

Текст опросника

1. Порой вам хочется привлечь к себе внимание близких, и вы прикидываетесь больным, обиженным, несчастным.
2. Иногда вы специально изображаете недовольство, возмущение, чтобы поставить на место кого следует.
3. Вам часто приходится повышать голос, чтобы добиться своего.
4. Молчание - ваше привычное средство наказания партнера.
5. Капризами вы можете многого добиться от близких.
6. Обычно вы несколько холодны, эмоционально сдержаны, чтобы оградить свой внутренний мир от посторонних.
7. Вы можете поныть, поплакаться, если надо разжалобить кого-либо.
8. Чтобы вам подчинялись, вы часто придаете своему лицу суровое, строгое выражение.
9. Вы иногда изображаете обиду не столько потому, что испытываете ее, сколько для того, чтобы заставить переживать партнера.
10. В ответственных ситуациях вы умеете прикинуться беспомощным или несообразительным.
11. Иногда вы специально показываете злость, чтобы заставить человека действовать как надо.
12. Когда в споре вам не хватает аргументов, вы пускаете в ход эмоции, чтобы одержать победу.

Обработка результатов и выводы. За каждый положительный ответ начисляется 1 балл. Если отвечавший набирает 1-2 балла, это означает, что он не склонен использовать отрицательные эмоциональные инграммы в качестве средств манипуляции окружающими. Если отвечающий набирает 3-5 баллов, значит у него есть некоторая склонность к манипулированию. Если он набрал 6 и более баллов - манипулирование другими для него дело привычное.

Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды

Методика разработана В. В. Бойко (1996).

Инструкция. Вам предлагается оценить свое поведение в ряде ситуаций. Выберите подходящий для вас вариант ответа - «а», «б» или «в». Будьте искренни.

Текст опросника

1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталость:
   а) быстро проходит;
   б) остается какое-то время, но я ее не показываю;
   в) отрицательно сказывается на общении с домашними.
2. Жизнь показывает, что я склонен:
   а) все видеть в основном оптимистично,
   б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах;
   в) относиться ко всему по большей части пессимистично.
3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего:
   а) у меня улучшается настроение или повышается активность;
   б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать;
   в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.
4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня интеллекта, то я:
   а) охотно согласился бы,
   б) постарался бы не проходить,
   в) категорически отказался бы.
5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:
   а) легко и быстро вступаю в контакт;
   б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность;
   в) стараюсь вообще особенно не сближаться.
6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется:
   а) чтобы это увидели, почувствовали все,
   б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди;
   в) чтобы этого никто не заметил.
7. Очередное трудное обстоятельство в жизни чаще воспринимаю:
   а) с готовностью успешно преодолеть;
   б) с некоторой тревогой, беспокойством;
   в) с чувством досады или раздражения.
8. Написать письмо на телевидение меня могла бы побудить скорее всего:
   а) передача, которая очень понравилась;
   б) передача, которая содержала вопрос, требующий ответа;
   в) передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.
9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:

а) проявляю их открыто;
б) стесняюсь своей сентиментальности;
в) стараюсь не показывать.

10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно:
а) мобилизует меня,
б) вызывает растерянность, ставит в тупик;
в) огорчает или расстраивает.

11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:
а) включаю в багаж своих знаний;
б) тщательно обдумываю, взвешиваю;
в) решительно отторгаю или опровергаю.

12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно:
а) не скрываю своего удовольствия;
б) смущаюсь, чувствую неловкость;
в) сомневаюсь в их искренности.

13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я скорее всего:
а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее,
б) буду переживать в себе случившееся;
в) выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.

14. Я человек:
а) очень доверчивый;
б) осмотрительный, настороженный;
в) очень недоверчивый.

15. На юмор и шутки в основном реагирую так:
а) открыто смеюсь, радуюсь;
б) воспринимаю сдержанно;
в) отношусь критично или реагирую редко.

16. Если кто-либо из членов семьи опять делает не то и не так, я чаще всего:
а) терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать;
б) начинаю ворчать, брюзжать;
в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.

17. Жизнь чаще:
а) радует;
б) не вызывает определенных эмоций;
в) огорчает или разочаровывает.

18. Анекдоты я:
а) обожаю;
б) воспринимаю без особого восторга;
в) не люблю.

19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю:
а) столь же терпеливо, как и остальные;
б) нехотя;
в) с неудовольствием или с досадой, раздражением.

20. Для моего стиля жизни больше характерно:
а) активное планомерное продвижение к намеченной цели,

б) стабильность, постоянство;
в) желание периодически многое или что-нибудь резко изменять.

21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы вероятнее всего ответил:
а) принимаю предложение;
б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;
в) я не люблю подобные мероприятия.
22. На справедливые, но обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:
а) принимаю с благодарностью, признанием;
б) обижаюсь, но не показываю это;
в) защищаюсь или теряю самообладание, «завожусь».
23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность:
а) была связана с активным общением с людьми;
б) не требовала активного общения;
в) по возможности исключала общение.
24. Дружеские подшучивания по моему адресу:
а) вполне принимаю;
б) не одобряю, но терплю;
в) не выношу, не приемлю.
25. Недостатки личности делового партнера чаще всего:
а) принимаю как обстоятельство, которое надо преодолевать;
б) стараюсь молча терпеть;
в) заставляют нервничать, огорчаться.
26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство:
а) оказание помощи и поддержки;
б) терпение и выдержку;
в)строгость и требовательность.
27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то по всей вероятности:
а) я не скрывал бы своего удовлетворения;
б) смутился бы или постарался скрыть свои чувства;
в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало бы.
28. Если меня кто-либо разозлит, то я:
а) быстро отхожу, забываю о случившемся;
б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается;
в) злюсь долго и ничего с этим не могу поделать.
29. Когда вечером раздается неожиданный стук в дверь, то я по обыкновению:
а) ожидаю что-нибудь приятное;
б) настораживаюсь, но не подаю вида;
в) явно нервничаю, жду что-нибудь неприятное.
30. Когда в дружеской компании меня просят петь или плясать, то я:
а) тут же откликаюсь;
б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь;
в) предпочитаю, чтобы меня не просили.

31. Мелочи жизни я воспринимаю:
   а) как тонизирующий фактор;
   б) как беспокоящее меня обстоятельство;
   в) как досадные неприятности.
32. Моя жизнь в целом:
   а) наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сам себе организую;
   б) размерена и спокойна;
   в) скучна и однообразна.
33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал бы оказывать мне дружеское расположение, то:
   а) я тут же ответил бы взаимностью;
   б) сначала постарался бы понять причину, а потом решил бы, как себя вести;
   в) воздержался бы от дружеских отношений.
34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я скорее всего:
   а) быстро смогу простить его,
   б) буду переживать, стараясь не показывать этого,
   в) когда-нибудь отвечу ему тем же.
35. Обстановка на работе чаще всего вызывает:
   а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение;
   б) внутреннее напряжение, беспокойство;
   в) раздражение или плохое, сниженное настроение.
36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно:
   а) тут же принимаю с благодарностью;
   б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность;
   в) не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.
37. Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я скорее всего:
   а) постараюсь своим участием уладить конфликт;
   б) буду наблюдать за развитием действий;
   в) приму сторону недовольных или обиженных.
38. Большинство людей в моем окружении на работе (в учебном заведении):
   а) вызывают доверие;
   б) заставляют держаться настороженно;
   в) вызывают недоверие.
39. В последнее время праздники я обычно встречаю:
   а) с подъемом и радостью;
   б) с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;
   в) с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.

Обработка данных. Учитываются:

1) «эйфорическая активность вовне» а, «рефрактерная активность вовнутрь» б и «дисфорическая активность вовне» в;

2) характер стимулов:

положительные обладают позитивным личностным смыслом или социальным значением (хорошая погода, радость на душе, комплимент окружающих, шутка);

амбивалентные (или нейтральные) — они двойственны по своей природе, в них можно, обнаружить либо положительный, либо негативный смысл — все зависит от

установок самой личности, от ее тенденций приписывать вещам, явлениям, людям хорошие или плохиекачества (амбивалентны как стимулы новый деловой партнер вообще, телевизионная передача, сомнительные идеи, окружающие люди, жизнь в целом, обычная обстановка на работе);

отрицательные обладают отрицательным смыслом и значением (ощущение усталости, надо пройти интеллектуальное испытание, трудное обстоятельство в жизни).

Подвести итоги позволяет таблица, в которую надо перенести данные ваших ответов — ставьте единички в нужной графе. Подсчитайте общее количество ответов «а», «б», «в» — по колонкам таблицы.

Бланк

Стимулы	**Вопросы**	**Тип эмоциональной реакции**		
		Эйфорическая (ответ «а»)	Рефрактерная (ответ «б»)	Дисфорическая (ответ «в»)
негативные	**1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37**			
амбивалентные	**2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38**			
позитивные	**3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39**			
	ВСЕГО:			

Интерпретация результатов

Наибольшее количество ответов типа «а» говорит о том, что ваша эмоциональная система восприятия пасует перед разными влияниями: положительными, отрицательными и амбивалентными. В окружающей действительности она выбирает преимущественно амбивалентные стимулы. При этом они «застревают» в личности, остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, злобы.

При доминировании дисфорической формулы (больше всего ответов «в») положительные и отрицательные стимулы сводятся к негативным переживаниям, а ваша эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы.

Дополнительно можно отметить, какие именно стимулы — негативные, амбивалентные или позитивные — чаще вызывают конкретный тип преобразования энергии — «а», «б» или «в».

Данные показывают, что «чистые» формулы преобразования энергии воздействий встречаются редко и обычно их демонстрируют личности с акцентуациями в характере, с признаками невротичности. Чаще отмечаются «смешанные» типы реагирования на внешние и внутренние воздействия, что показывает следующая таблица. (% к числу опрошенных).

Таблица 5

Распределение количества лиц (%) с различными формулами преобразования энергии

Формулы преобразования энергии	Процент опрошенных
1. Эйфорическая	**6,2**
2. Эйфорически-рефрактерная	**47,6**
3. Рефрактерная	**18,0**
4. Рефрактерно-дисфорическая	**3,1**
5. Эйфорически-дисфорическая	**2,3**
6. Эйфорически-рефрактерно-дисфорическая	**22,6**
7. Дисфорическая	**0**

Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций

Методика описана С. Розенцвейгом под названием «Методика рисуночной фрустрации». Она позволяет выявить склонность человека к различным типам направленности его реакций при возникновениисостояния фрустрации. Приводимый вариант методики разработан в НИИ психиатрии им. В. М. Бехтерева.

Инструкция. Имеется 24 рисунка, на каждом из которых изображены два или несколько говорящих человек. То, что они говорят, написано в квадрате слева.Что вы будете отвечать им в этой ситуации? Запишите самый первый ответ, который придет вам на ум, на листке ответов под соответствующим номером. Работайте как можно быстрее.

Если у испытуемых нет вопросов по процедуре проведения эксперимента, им предлагается приступить к выполнению задания.

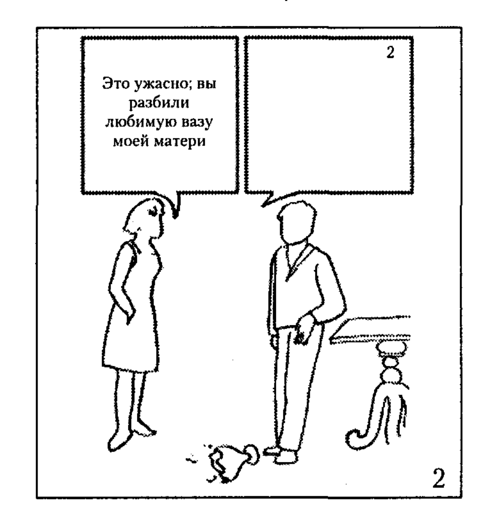
С помощью специального ключа ответы испытуемых, данные в произвольной форме, классифицируются экспериментатором согласно авторской типологии. Индивидуальные оценки протоколируются и суммируются, в окончательном виде представляя тип и направление эмоциональных реакций испытуемого.

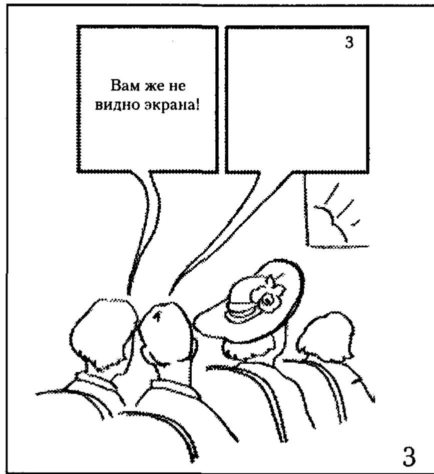
С. Розенцвейг по направлению реакции выделяет три типа: экстрапунитивные (внешнеобвинительные — *Е),* интрапунитивные (самообвинительные — *I)* и импунитивные (безобвинительные — *М).* По типу реагирования: «с фиксацией на препятствии» — *OD,* «с фиксацией на самозащите» — *ED* и «с фиксацией на удовлетворении потребности» — *NP.*

Для указания, что в ответе доминирует «фиксация на препятствия» к буквам, обозначающим направленность реакций, добавляется значок «прим». Тип реакции «с фиксацией на самозащите» обозначается этими буквами без значка, а тип реакции «с фиксацией на удовлетворении потребности» обозначается строчными буквами *е, i, т.* Эти оценки заносятся в регистрационный лист для дальнейшей обработки.

Поскольку обсчет получаемых результатов способом, предложенным автором, очень сложен, я ограничусь описанием упрощенной интерпретации полученных данных, позволяющих судить о тенденции испытуемого реагировать на фрустрирующую си-


Мне очень жаль, что мы забрызгали ваш костюм, хотя так сторались объехать лужу
1
1

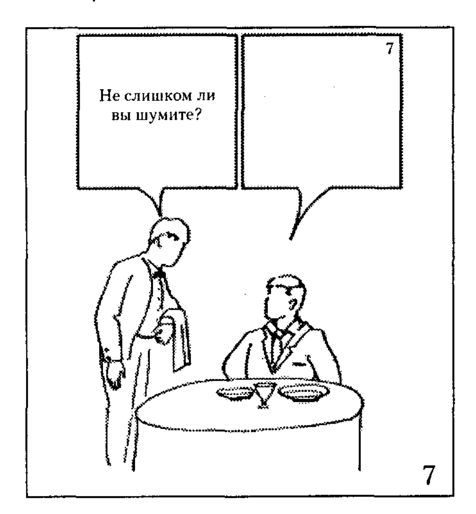

Это ужасно; вы разбили любимую вазу моей матери
2
2

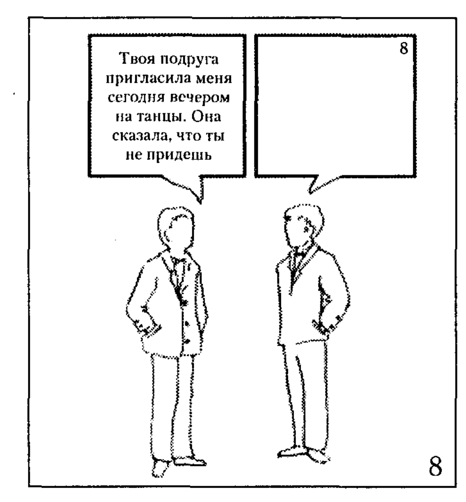

Вам же не видно экрана!
3
3

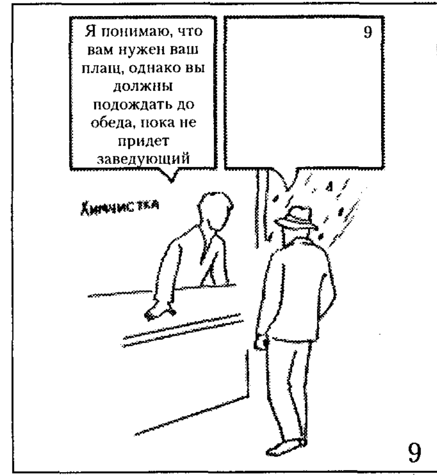

Как обидно, что моя машина сломалась и вы из-за этого опоздали на поезд
4
Вокзал
4

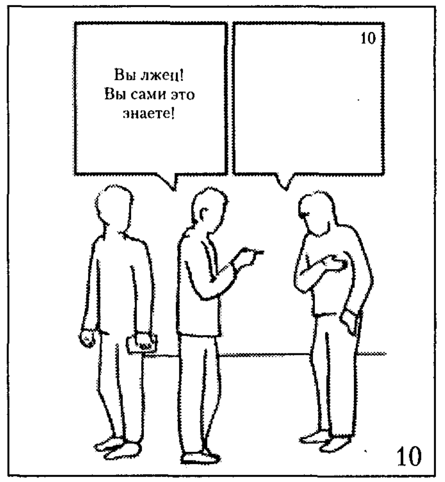

Вот уже в третий раз я прихожу к вам с этими часами. Я их купила неделю назад, но как только приношу их домой, они останавливаются
5
5

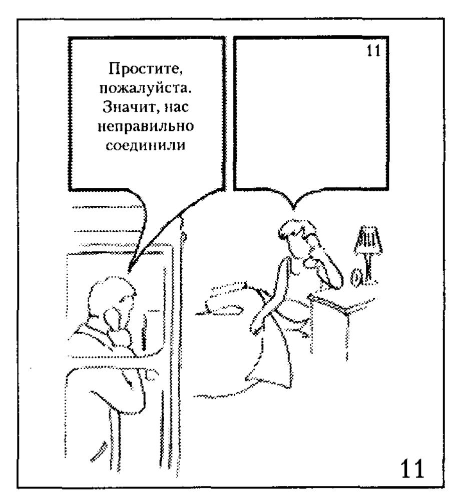

Согласно библиотечным правилам, вы можете брать одновременно только две книги
6
6


Не слишком ли вы шумите?
7
7

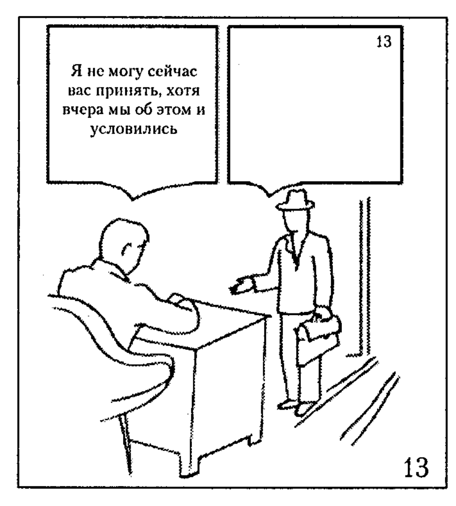

Твоя подруга пригласила меня сегодня вечером на танцы. Она сказала, что ты не придешь
8
8


Я понимаю, что вам нужен ваш плащ, однако вы должны подождать до обеда, пока не придет заведующий
9
Химчистка
9

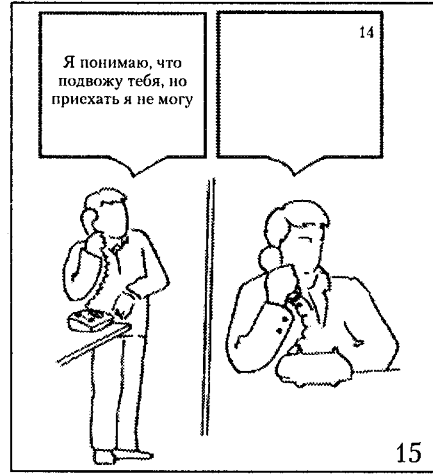

Вы лжец! Вы сами это знаете!
10
10

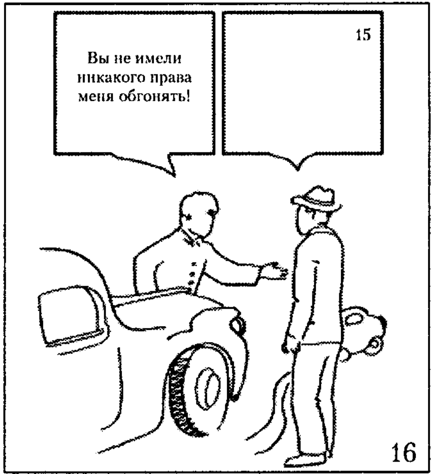

Простите, пожалуйста. Значит, нас неправильно соединили
11
11


Если это не твоя шляпа, то, вероятно, Петров по ошибке взял ее, а свою оставил здесь
12
12


Я не могу сейчас вас принять, хотя вчера мы об этом и условились
13
13

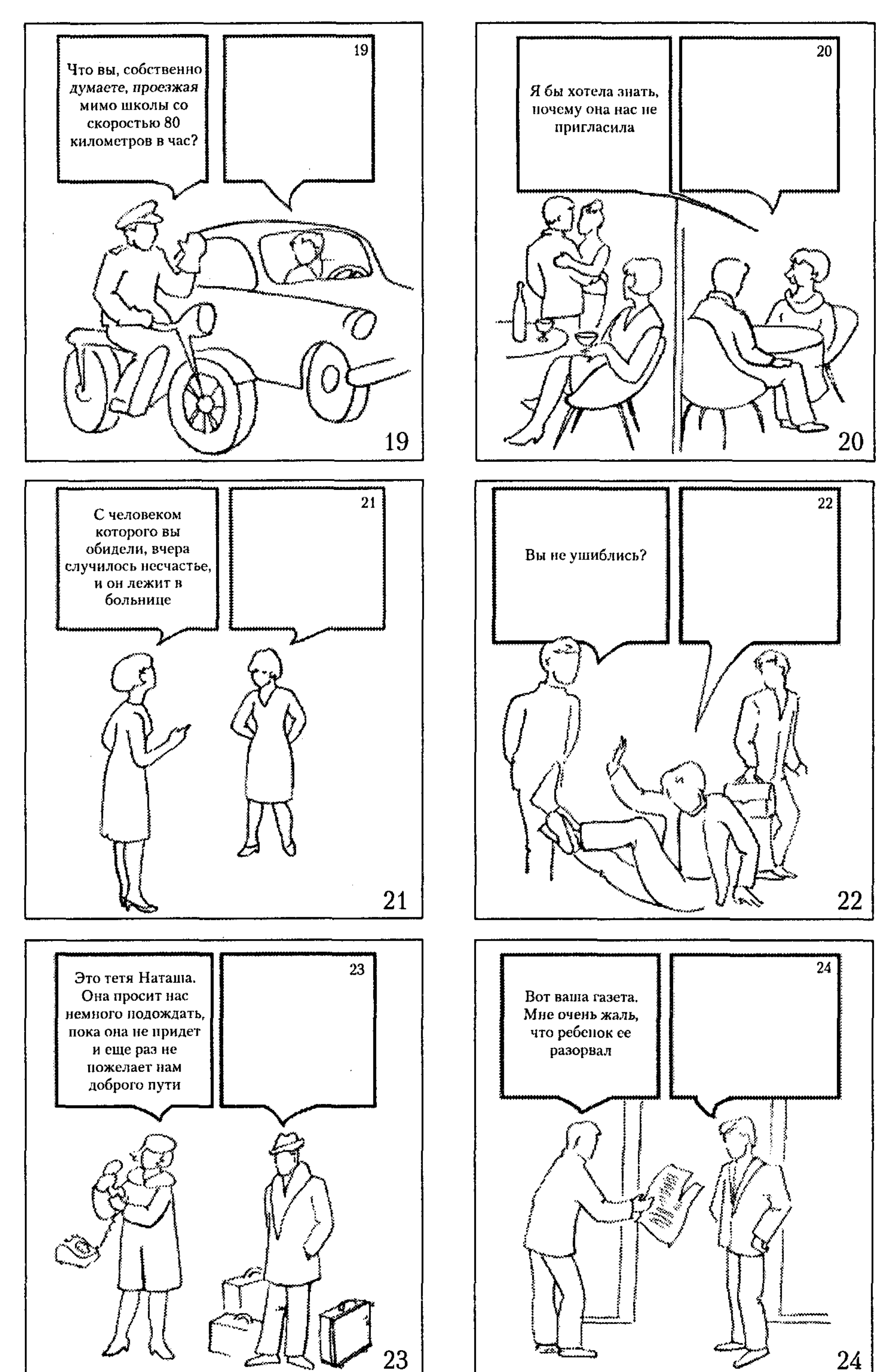

Она должна была быть здесь уже 10 минут тому назад
14
14


Я понимаю, что подвожу тебя, но приехать я не могу
14
15


Вы не имели никакого права меня обгонять!
15
16


Как нарочно, теперь ты потерял ключи
17
17


Мне очень жаль, но мы как раз продали последний экземпляр
18
18


Что вы, собственно думаете, проезжая мимо школы со скоростью 80 километров в час?
19
19
Я бы хотела знать, почему она нас не пригласила
20
20
С человеком которого вы обидели, вчера случилось несчастье, и он лежит в больнице
21
21
Вы не ушиблись?
22
22
Это тетя Наташа. Она просит нас немного подождать, пока она не придет и еще раз не пожелает нам доброго пути
23
23
Вот ваша газета. Мне очень жаль, что ребенок ее разорвал
24
24

туацию тем или иным способом, а также о том, что для него является большим фрустратором: препятствие или обвинение.

Преимущественная направленность реакции определяется при сравнении числа случаев реакций типа *E, I, M* по всем картинкам. Что является для испытуемого большим фрустратором определяется путем подсчета (%) и сравнения типа реакций *0D* и *ED*. Перевод количества ответов в проценты необходим потому, что число картинок, относящихся к препятствиям и обвинениям, в тесте не одинаковое. Ситуации «препятствия» встречаются в 16 картинках (1, 3, 4, 6, 8,9, 11,12, 13, 14,15,18, 20,22, 23, 24), ситуации «обвинение» — в 8 картинках (2, 5, 7, 10, 16, 17,19, 21).

Методика «Что вам мешает устанавливать контакты с партнерами при помощи эмоций»

Методика разработана В. В. Бойко (1996).

Инструкция. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет».

Текст опросника

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление.
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.
9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я эмоционально несколько скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, я излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.

24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Обработка данных и выводы. За ответы в соответствии с ключом дается по 1 баллу. Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале.

Неумение управлять эмоциями, дозировать их: ответы «да» по позициям 1,11,16 и ответы «нет» по позициям 6 и 21.

Неадекватное проявление эмоций: ответы «да» по позициям 7, 12, 17, 22 и ответ «нет» по позиции 2.

Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций: ответы «да» по позициям 3,8,13, 18 и ответ «нет» по позиции 23.

Доминирование негативных эмоций: ответы «да» по позициям 4, 9, 14, 19, 24.

Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе: ответы «да» по позициям 5,10,15, 20, 25.

Чем больше баллов набирает опрашиваемый в сумме по всем шкалам, тем очевиднее его проблема с эмоциональным повседневным общением.

Если набрано не более 5 баллов, эмоции не мешают общению, 6-8 баллов — есть некоторые проблемы в общении, 9-12 баллов — эмоции осложняют процесс повседневного общения, 13 баллов и больше — эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми.

Методика «Диагностика склонности к агрессивному поведению» А. Ассингера

Инструкция. Вам предлагаются ряд ситуаций. Подчеркните тот вариант их разрешения, который наиболее характерен для вас.

Текст опросника:

1. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного конфликта?
   1. Всегда.
   2. Иногда
   3. Никогда
2. Как вы ведете себя в критической ситуации?
   1. Сохраняете полное спокойствие
   2. Внутренне кипите.
   3. Теряете самообладание.
3. Каким считают вас коллеги и знакомые?
   1. Дружелюбным.
   2. Спокойным и независтливым.
   3. Самоуверенным и завистливым.
4. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?
   1. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия
   2. Примите ее с некоторыми опасениями.
   3. Согласитесь без колебаний..
5. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?
   1. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.
   2. Заставите вернуть.

3. Выдадите ему «по первое число».

6. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?
   1. «Я уже начал(а) волноваться»
   2. «Что это тебя так задержало?»
   3. «Где ты торчишь допоздна?»
7. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?
   1. Вам все равно, сколько машин вас обогнало.
   2. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост».
   3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.
8. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?
   1. Легкомысленными.
   2. Сбалансированными.
   3. Крайне жесткими.
9. Что вы предпринимаете, если не все удается?
   1. Смиряетесь.
   2. Становитесь впредь осторожнее.
   3. Пытаетесь свалить вину на другого.
10. Как вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?
    1. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
    2. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
    3. «И чего только мы с ними возимся?»
11. Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, Досталось вашему коллеге?
    1. «Может быть, мне это удастся в следующий раз».
    2. «И зачем я только на это нервы тратил?»
    3. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
12. Как вы смотрите страшные фильмы?
    1. Боитесь.
    2. Скучаете.
    3. Получаете искреннее удовольствие.
13. Если из-за дорожной пробки вы опоздаете на важное совещание:
    1. Огорчитесь.
    2. Будете нервничать во время заседания.
    3. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
14. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?
    1. Цените удовольствие почувствовать себя сильным, ловким.
    2. Обязательно стараетесь выиграть.
    3. Очень сердитесь, если не везет.
15. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?
    1. Стерпите, избегая скандала.
    2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
    3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.
16. Как вы себя поведете, если вашего ребенка обидели в школе?
    1. Поговорите с учителем.

2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

17. Какой, по-вашему, вы человек?
1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

18. Что вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях, если он начал извиняться перед вами?
1. «Простите, это моя вина».
2. «Ничего, пустяки».
3. «А повнимательней вы быть не можете?»

19. Как вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?
1. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»
2. «Когда же, наконец, будут приняты меры?»
3. «Надо бы ввести телесные наказания».

20. Представьте, что вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное вы предпочтете?
1. Домашнюю кошку.
2. Медведя.
3. Тигра или леопарда.

Обработка результатов. Подсчитывается сумма номеров подчеркнутых ответов.

Интерпретация. Если отвечавший набирает 45 очков и больше, то он излишне агрессивен, 36-44 очка — умеренно агрессивен и 35 очков и меньше — миролюбив.

Если по семи и более вопросам отвечавший набрал по 3 очка и менее чем по семи вопросам — по 1 очку, то взрывы его агрессивности носят скорее разрушительный характер, чем конструктивный. Он сам провоцирует конфликты. Если же по семи и более вопросам опрошенный набирает по 1 очку и менее, чем по семи вопросам — по 3 очка, то ему не присущи вспышки агрессии или же он подавляет их слишком тщательно.

Методика «Агрессивное поведение»

Методика разработана Е. П. Ильиным и П. А. Ковалевым и направлена на выявление склонности к определенному типу агрессивного поведения.

Инструкция. На каждое утверждение в матрице нужно дать ответы «да» (ставится знак «+») или «нет» (ставится знак «-»).

Вопросы теста

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.

10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого'заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его решением.
31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей на работе я часто скандалю дома.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.
39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них плохое настроение.
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Для удобства подсчета набранных баллов целесообразно иметь четыре ключа, которые по размерам и форме точно должны соответствовать опросной матрице, а в месте указанных выше ответов — вырезанные окошечки, в которых может появиться поставленный опрашиваемым знак («+» или «-»). Подсчитываются как плюсы, так и минусы.

Ключ красшифровке ответов: ответы «да» по позициям 1,5,9,13,17,21,37 и «нет» по позициям 25, 29, 33 свидетельствуют о склонности опрашиваемого к прямой вербальной агрессии; ответы «да» по позициям 2,6,10,14,18,30,34,38 и «нет» по позициям 22, 26 — о склонности к косвенной вербальной агрессии; ответы «да» по пози-

циям 7,11,15,27,35 и «нет» по позициям 3,19,23,31,39 — о склонности к косвенной физической агрессии; ответы «да» по позициям 8, 12, 16, 20, 32 и «нет» по позициям 4, 24, 28, 36,40 — о склонности к прямой физической агрессии.

За каждый из указанных ответов начисляется 1 балл.

Матрица для ответов опрашиваемых выглядит следующим образом:

Номер п/п	да	нет	Номер п/п	да	нет	Номер п/п	да	нет	Номер п/п	да	нет
1			И			21			31		
2			12			22			32		
3			13			23			33		
4			14			24			34		
5			15			25			35		
6			16			26			36		
7			17			27			37		
8			18			28			38		
9			19			29			39		
10		!	20			30			40		

Выводы. Чем больше сумма набранных баллов, тем выше склонность к агрессии данного человека.

Сумма баллов за прямую и косвенную физическую агрессию и прямую вербальную агрессию дает возможность судить о несдержанности, если сумма 20 баллов и больше, или сдержанности (выдержке), если суммаЮ баллов и меньше.

Методика «Выявление установок, направленных на альтруизм — эгоизм»

Методика представляет собой одну из шкал методики О. Ф. Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» и позволяет выявить склонность человека к поведению, обусловленному эмпатийностью.

Инструкция. Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них «да» или «нет» исходя из имеющейся у вас тенденции поведения в данной ситуации.

Текст опросника

1. Вам часто говорят, что вы больше думаете о других, чем о себе?
2. Вам легче просить за других, чем за себя?
3. Вам трудно отказать людям, когда они вас о чем-нибудь просят?
4. Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятности?
5. Для себя вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?
6. Вы стремитесь сделать как можно больше для других людей?
7. Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни — жить для других людей?

8. Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?
9. Ваша отличительная черта — бескорыстие?
10. Вы убеждены, что забота о других часто идет в ущерб себе?
11. Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?
12. Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?
13. Ваша отличительная черта — стремление помочь другим людям?
14. Вы считаете, что сначала человек должен думать о себе, а потом уже о других?
15. Вы обычно много времени уделяете своей особе?
16. Вы убеждены, что не нужно для других сильно напрягаться?
17. Для себя у вас обычно не хватает ни сил, ни времени?
18. Свободное время вы используете только для своих увлечений?
19. Вы можете назвать себя эгоистом?
20. Вы способны сделать максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение?

Обработка результатов

Ключ к опроснику Проставляется по 1 баллу при ответах «да» на вопросы 1-4,6,7, 9,13,17 и ответах «нет» на вопросы 5, 8,10-12,14-16,18-20. Затем подсчитывается общая сумма баллов.

Выводы. Чем набранная сумма баллов больше 10, тем в большей степени у субъекта выражен альтруизм, желание помочь людям. И наоборот, чем сумма баллов меньше 10, тем больше у субъекта выражена эгоистическая тенденция.

9. Методики изучения эмоциональной сферы дошкольников

Программа изучения эмоциональной сферы маленьких детей методом наблюдения

Данная программа приведена в книге: *Корнилова К. Н.* Методика исследования ребенка раннего возраста. — М.: Гос издат, 1922. — С. 48-55. Дается с сокращениями, так как в ней ряд пунктов не имеет отношения к эмоциональной сфере.

1. *Наблюдения над проявлением у ребенка удовольствия и неудовольствия.* Понаблюдайте, в каких формах проявляется удовольствие и неудовольствие у новорожденных детей. Отметьте, когда появляется у ребенка первая улыбка как выражение удовольствия, и первое нахмуривание бровей как выражение неудовольствия. Есть указания, что ребенок начинает улыбаться в конце первого месяца жизни, а нахмуривать брови — на второй неделе своей жизни. Так ли это?
2. *Проявление инстинктивного страха.* Возьмите новорожденного ребенка, поднимите его на руках вверх и затем быстро опустите вниз. Говорят, что ребенок весь сожмется от страха падения, хотя он никогда еще не падал и не испытывал боли при падении. Проверьте, так ли это?
3. *Наблюдения над боязнью детей темноты, диких животных и грозы.* Понаблюдайте, как реагируют дети, которым не привит искусственно страх взрослыми, на восприятие указанных объектов. Есть указания, что детям свойственен инстинктивный страх перед этими объектами, а с другой стороны, имеются наблюдения, что дети, по крайней мере до двухлетнего возраста, не испытывают никакого страха ни перед темнотой, ни перед дикими животными, ни перед грозой, и, следовательно, страх этот является не врожденным, а привитым. Проверьте сами это положение.

4. *Наблюдения над различными проявлениями страха у детей.* Понаблюдайте, в каких формах обнаруживается чувство страха у детей. Есть указания, что в пределах первого года, начиная со второго месяца жизни, дети обнаруживают страх перед людьми, одетыми в черное платье или имеюшими черный цвет волос, бороды, глаз и т. п. Также дети боятся протяжных звуков, прикосновения к меху, механически движущихся игрушек и т. п. Отметьте, как эти формы страха варьируют с возрастом ребенка, и проверьте, правильно ли, что дети боятся больше звуковых, нежели зрительных восприятий?
5. *Проявление гнева.* Понаблюдайте над выражением личика новорожденного в моменты его плача и вообще выражения неудовольствия. Обратите внимание на появляющиеся в это время подозрительные морщинки возле глаз; есть сведения, что это является выражением гнева ребенка, что было отмечено уже на восьмом дне жизни. Проделайте также такой опыт: возьмите у ребенка во втором полугодии его жизни знакомую и ставшую для него привычной погремушку, мячик, куколку и замените их другими игрушками. Понаблюдайте, как на это будет реагировать ребенок. Есть указания, что он в таких случаях начинает сердиться. Проверьте это.
6. *Проявление зависти и ревности.* Проверьте, может ли грудной ребенок во втором полугодии его жизни испытывать чувство зависти и ревности, когда он видит у груди своей матери или на коленях у нее другого ребенка. Есть указания, что даже трехмесячные дети не остаются без участия к подобного рода факту. Так ли это?
7. *Проявление самолюбия.* Понаблюдайте, когда дети начинают болезненно реагировать на оскорбительное к ним отношение. Есть указания, что грудные дети в первые месяцы их жизни реагируют усиленным плачем на грубый, неприветливый тон матери, а дети в начале второго года оскорбляются, если получают легкий шлепок, который им не может причинить никакой физической боли.

   Понаблюдайте, в каком возрасте и в каких формах дети начинают впервые реагировать на похвалу и одобрение других. Есть сведения, что к похвале дети бывают равнодушны в конце первого года жизни. Проверьте это.
8. *Чувство застенчивости.* Понаблюдайте, когда у ребенка впервые проявляется застенчивость. Существует мнение, что первым проявлением застенчивости является прятание годовалым ребенком своего улыбающегося лица на груди матери, если на ребенка смотрит посторонний человек. Есть также наблюдения, что дети, начавшие впервые ходить или произносить какое-нибудь слово, стесняются это делать в присутствии других. Проверьте это.
9. *Чувство стыда.* Понаблюдайте, когда начинает проявляться и в каких формах обнаруживается чувство стыда у детей. Существует мнение, что стыд является прирожденным. Понаблюдайте, как реагирует ребенок, когда он провинится и его бранят. Верно ли, что первые стадии развития стыда имеют много общего с половой сферой, как на это указывают некоторые авторы? Понаблюдайте, когда ребенок начинает стыдиться своей наготы и когда для удовлетворения своих естественных потребностей он начинает уединяться от посторонних свидетелей. Есть указания, что дети стыдятся указанных проявлений лишь на шестом году своей жизни. Верно ли это?
10. *Чувство любви.* Понаблюдайте, когда у детей начинает проявляться и в каких формах обнаруживается чувство любви. Является ли первая улыбка проявлением это-

го чувства? Есть указания, что в первом полугодии своей жизни дети уже выражают свою любовь улыбкой, протягиванием ручонок, поцелуями.

11. *Чувство симпатии.* Понаблюдайте, когда у детей начинается проявление сочувствия и сострадания к другим людям. Имеются сведения, что полугодовалые дети уже способны выражать свое сочувствие плачем, когда видят, что бьют их няню или мать. А на втором году будто бы у детей можно видеть внешние выражения сострадания даже при рассматривании ими картинок, изображающих страдание. Верно ли это?
12. *Проявления альтруизма.* Понаблюдайте, когда дети обнаруживают отказ от своих эгоистических побуждений во имя пользы других. Имеются указания, что вполне сознательное и активное проявление альтруизма наблюдается у детей со второй половины 3-го года, когда ребенок, например, дарит свою игрушку другому, не имеющему игрушек ребенку. Проверьте, так ли это?
13. *Моральное чувство.* Понаблюдайте, когда впервые ребенок переживает чувство морального стыда, раскаяния и угрызения совести за совершение того, что делать «неудобно», «нельзя», «невозможно» или же, наоборот, когда ребенок переживает чувство морального удовлетворения при совершении того, что «нужно» и «должно». Имеются сведения, что уже с 3-го года дети могут очень глубоко переживать оба указанных тонуса морального чувства. Проверьте, так ли это?

Батарея методик для изучения эмоциональной сферы детей

Батарея методик взята из книги Л. С. Цветковой (1988) и представляет собой программу изучения различных сторон эмоциональной сферы дошкольников, в том числе и с аномальным развитием.

Тесты	Материал	Инструкции	Анализ ошибок
Восприятие и оценка эмоционального содержания: а) картин	Сюжетные картинки различного эмоционального содржания 1. «В последний путь» Перова 2. «Тройка» Перова	Скажи, это веселая или грустная картинка? Почему? Эти картинки похожи или это одна и та же картинка?	Исследуется состояние эмоциональных отношений, их развитость, адекватность, неадекватность, уплощенность, негативизм, эйфория, вязкость. Исследуется состояние глубинных структур мозга, лобных и височных сбластей левого и правого полушария
б) ситуации	Ты идешь по улице и вдруг видишь, как автобус раздавил собаку	Как ты к этому относишься? Тебе весело? Грустно? Тебе все равно?	

Тесты	**Материал**	**Инструкции**	**Анализ ошибок**
Исследование сопереживания	Картинки, вызывающие сострадание: «Опять двойка», «Последняя весна» П. Клодта и др.	Скажи, что здесь нарисовано? Веселое или грустное событие? Как ты к этому относишься? Тебе весело? Грустно? Или все равно?	
Отношение к родным и близким	Картинки: женщины, мужчины, девочки, мальчики, собаки и др.	Представь себе, что это портрет твоей мамы, папы, сестры, брата, а это просто мальчик, дядя, собака. Разложи картинки так, чтобы на месте была картинка того, кого ты больше всех любишь, а затем следующую, кого ты тоже любишь, но уже немножко меньше и т. д. Последней положи картинку того, кого ты совсем не любишь. А куда положить твою фотографию?	Исследуется сформированность системы эмоциональных отношений
Связь эмоциональных состояний с мимикой	Картинки-схемы (хамеры). Лица без рта	Дорисуй рот в каждой картинке: 1) чтобы человек был веселый; 2) грустный; 3) плачет; 4) не веселый и не грустный.	Исследуется восприятие и эмоциональное состояние других людей — невербальное общение; соотнесение эмоций с мимикой лица

Воспроизведение эмоций		Нарисуй что-нибудь веселое, радостное. А теперь-печальное, нерадостное. Покажи на лице радость, печаль,горе	Исследуется воспроизведение эмоций, связь мимики с эмоциями

Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке

Методика взята из книги: *Урунтаева Г. А., Афонъкина Ю. А.* Практикум по детской психологии. — М.: Просвещение — Владос, 1995.

Подготовка исследования. Подобрать картинки (фотографии) с изображением детей и взрослых, у которых ярко выражено эмоциональное состояние как основных эмоций (радость, страх, гнев, горе), так и их оттенков, сюжетные картинки с изображением положительных и отрицательных поступков детей и взрослых.

Проведение исследования. Индивидуально с детьми 3-7 лет проводится две серии.

Первая серия. Ребенку последовательно показывают картинки детей и взрослых и спрашивают: «Кто изображен на картинке? Что он делает? Как он себя чувствует? Как ты догадался об этом? Опиши картинку».

Вторая серия. Ребенку последовательно называют сюжетные картинки и задают вопросы: «Что делают дети (взрослые)? Как они это делают (дружно, ссорятся, не обращают внимания друг на друга и т. д.)? Как ты догадался? Кому из них хорошо, а кому плохо? Какты догадался?»

Обработка данных. Подсчитывают число верных ответов в разных возрастных группах отдельно по каждой серии и по каждой картинке. Выявляют, доступно ли детям понимание эмоциональных состояний взрослых и сверстников, на какие признаки они опираются, кого лучше понимают: взрослого или сверстника Определяют зависимость этих показателей от возраста детей.

Определение эмоций по фотографиям

Инструкция. У меня для тебя есть очень интересная игра. Ты знаешь, что все люди когда-то радуются, когда-то удивляются или сердятся. Сейчас я покажу тебе несколько фотографий, на которых изображен человек с какой-то эмоцией на лице (например, радости, горя, страха, удивления, презрения, отвращения, стыда, интереса, гнева). Вот тебе список этих эмоций. Попробуй определить, какая именно эмоция отражена на каждой фотографии.

Экспериментатор поочередно показывает 9 фотографий и записывает на бланке ответ ребенка рядом с номером фотографии.

Бланк для регистрации ответов

Номер п/п	Фото	Ответ испытуемого	Примечание
1			
2			
....			
9			

Учитывается количество правильных ответов, по которым судят о сформированное™ умения определять знак эмоции по выражению лица.

Определение эмоций по пантомимике

Инструкция. А теперь я покажу тебе картинки, на которых тоже изображен человек с какими-то переживаниями. Попробуй определить, какая эмоция имеется у человека на каждой картинке.

Испытуемому показывается поочередно 8 картинок и записывает на бланке его ответы.

Бланк для регистрации ответов

Номер п/п	Картинка	Ответ испытуемого	Примечания
1			
2			
....			
8			

Учитывается количество правильных ответов и по ним судят о сформированное - ти умения определять знак эмоции по пантомимике.

Изучение восприятия выразительной стороны рисунка

Методика взята из статьи: *Репина Т. А.* Восприятие дошкольниками выразительной стороны рисунка и ее влияние на отношение детей к герою книги // Вопросы психологии. - 1960. - № 5.

Подготовка исследования. Подобрать 10-14 репродукций картин, в которых эмоциональное содержание передается путем показа мимики и жестов, позы героев, взаимоотношений персонажей друг с другом или их отношения к окружающим предметам.

Проведение исследования. Эксперимент проводится индивидуально с детьми 3-6 лет. Ребенку последовательно показывают картинки и просят рассказать о них. Если он затрудняется в описании, задают наводящие вопросы (приготовить заранее), чтобы выяснить, как он понимает сюжет изображения, эмоциональные состояния героев.

Обработка данных. Подсчитывают число правильных ответов, когда дети верно поняли сюжет и эмоциональное состояние героев. Подсчет проводят по каждой картинке. Результаты оформляют в таблицу по возрастам: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Выясняют, какие эмоциональные состояния, изображенные на рисунках, правильно воспринимают дети и в каком возрасте. Как они воспринимают мимику радости и гнева, выражение грусти и печали, с каким эмоциональным переживанием связывают яркие тона рисунка, как понимают эмоциональное содержание, переданное с помощью позы и жестов героя.

Изучение эмоциональных проявлений детей при разыгрывании сюжетных сценок

Методика взята из книги: Эмоциональное разитие дошкольника / Под ред. А. Д. Кошелевой. - М., 1985. - С. 100-102.

Подготовка исследования. Подобрать ситуации из жизни детей, близкие и понятные им, например:

1. Больная мама лежит в постели, старшая дочка (подготовительная группа) приводит брата (ясельная группа).
2. Во время обеда в группе мальчик нечаянно разливает суп, все дети вскакивают и смеются; мальчик испуган, воспитатель строго объясняет, что надо быть аккуратнее и что смеяться здесь совершенно не над чем.
3. Мальчик потерял варежки, и на прогулке у него сильно замерзли руки, но он не хочет показать другим, что очень замерз.
4. Девочку не приняли в игру, она отошла в угол комнаты, низко опустила голову и молчит, вот-вот заплачет.
5. Мальчик (девочка) радуется за своего друга (подругу), чей рисунок оказался лучшим в группе.

Подготовить 2-3 детей для инсценировки этих сюжетов.

Проведение исследования. Исследование проводится с детьми 4-7 лет.

Первая серия. Подготовленные заранее дети разыгрывают перед группой сценку, затем экспериментатор спрашивает у ребят, что чувствуют персонажи этой сценки.

Вторая серия. Экспериментатор описывает ситуацию и предлагает ее изобразить.

I ситуация — показать печальное, страдающее лицо мамы, капризного плачущего мальчика и сочувственное лицо девочки.

II ситуация — показать строгое лицо воспитателя, смеющихся и затем смутившихся детей, испуганное лицо мальчика.

III ситуация — как мальчик не хочет показать, что он замерз.

IV ситуация — показать обиду девочки.

V ситуация — показать неподдельную радость за другого. Если дети недостаточно выразительно или неправильно изображают чувства и эмоции персонажей, экспериментатор вновь описывает ситуации и подробно рассказывает, что испытывает каждый из персонажей.

Обработка данных. Анализируют, как дети воплощают эмоциональные состояния героев в сценках. Делают вывод о выразительности и богатстве экспрессивно-мимических средств общения и о развитости умения сопереживать другим людям. Данные оформляют в таблицу (табл. 6).

Таблица 6

Возраст детей	Правильность передачи эмоций					Всего
	Ситуация					
	I	II	III	IV	V	
4-5 лет						
5-6 лет						
6-7 лет						

Изучение эмоционального поведения детей при восприятии литературных произведений

Методика взята из книги: Эмоциональное разитие дошкольника / Под ред. А. Д. Кошелевой. - М., 1985. - С. 100-102.

Проведение исследования. При чтении сказки С. Лагерлёф «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями» наблюдают, как воспринимают ее дошкольники 5-7 лет. В протоколе фиксируют особенности эмоционального поведения: вхождение в сказочный сюжет, сопереживание и сочувствие персонажам, оценка событий.

Обработка данных. Выделяют индивидуальные особенности эмоционального поведения детей при прослушивании разных частей сказки:

1. Отмечают, сопровождается ли вхождение в сюжет застыванием в одной позе (замиранием), двигательным беспокойством, неосознанными (положил локоть на плечо товарища и оба не замечают этого) или неожиданными действиями (девочка внезапно громко хлопает в ладоши в неподходящий момент и сама вздрагивает от произведенного звука).
2. Обращают внимание, проявляется ли более определенное сопереживание и сочувствие персонажам по мере развития сюжета: а) сопереживание, соответствующее состоянию персонажей, превращающееся иногда в копирование их действий (мальчик делает глоток воображаемой воды точно так же, как гусь Мартин; у девочки, когда Нильс плачет, уголки губ опускаются, глаза наполняются слезами, лицо страдающее; девочка прижимает ладони к лицу, как мать Нильса в момент отчаяния); б) так называемое реальное восприятие различных эпизодов сказки, связанное с сопереживанием ее персонажам (например, мальчик берет воображаемое «ружье» и тихо «стреляет» из него в момент появления охотников); в) желание избежать сильного сопереживания (некоторые дети ударяют себя, щиплют, закрывают глаза).
3. Фиксируют, сопро́вождается ли появление эмоциональной оценки событий необходимостью общаться друг с другом, делиться своими переживаниями и оценками (понимающие переглядывания, взаимные подталкивания, общий смех; восклицания, относящиеся к конкретным персонажам, ситуациям и соседям-зрителям, типа «Зачем, ну зачем гуси туда полетели?»).

О появлении эмоциональной оценки, сочувствии персонажам можно судить по мимике дошкольников: на лицах не отражается, например, гримаса плачущего, когда плачет персонаж, которому сопереживают, а заметно выражение жалости, т. е. и слезы, и теплое отношение одновременно; появляются улыбки в ответ на удачное разрешение персонажем драматических ситуаций; облегченные вздохи, когда они избегают опасности, и т. д. Когда герою грозит опасность, дети пугаются: широко раскрывают глаза, вскакивают, вздрагивают.

Изучение влияния художественной литературы на эмоциональный опыт дошкольников

Методика взята из книги: Эмоциональное развитие дошкольника / Под ред. А. Д. Кошелевой. - М., 1985. С. 130-132.

Подготовка исследования. Приготовиться к выразительному чтению сказки О. Уайльда «Звездный мальчик». Нарисовать мать-нищенку и сына из сказки «Звездный мальчик» (размер рисунка 50x100 см), вырезать красное сердечко иэ бумаги. Подготовить «подарки»: от нищенки (малозначительный для ребенка) и от мальчика (более привлекательный и ценный).

Проведение исследования. Исследование проводится с одними и теми же детьми 5-7 лет и состоит из трех серий.

Первая серия. Экспериментатор предлагает подгруппе детей послушать сказку 0. Уайльда «Звездный мальчик» (чтение прерывает на том месте, когда сын прогоняет родную мать).

Вторая серия. Работа ведется индивидуально. Каждому ребенку напоминают, в чем смысл метафоры «отдать кому-то свое сердце». Затем предлагают отдать вырезанное из красной бумаги сердечко тому персонажу, который больше всех понравился, показался самым хорошим. Ребенок дарит свое «сердце» одному из персонажей, подходя к рисунку, на нем изображены два нравственно противоположных героя: сын (звездный мальчик) и мать-нищенка. После этого он должен рассказать, кому и почему он отдал «сердце».

Третья серия. Работа ведется индивидуально. Через некоторое время предлагают еще раз встретиться с теми же персонажами, однако на этот раз сами герои сказки желают подарить детям что-то на память. Детям напоминают, что подарки обычно принимают от тех, кто нам нравится и дорог. Каждый должен принять подарок только от одного персонажа. Ребенок, принимая подарок от лучшего, по его мнению, героя, должен обосновать свой выбор.

Обработка данных. В первой серии наблюдают внешние эмоциональные проявления, о которых свидетельствуют застывшие позы, вскрикивания, вопросы, заданные взволнованными голосами, мимика. По итогам выбора во второй серии эксперимента судят о содержательной стороне переживаний каждого ребенка и о направленности этих переживаний. Отмечают эмоциональные проявления, степень уверенности или сомнения в процессе выбора.

Ситуация, предложенная в третьей серии, дает возможность проверить глубину и устойчивость чувств, вызванных событиями сказки.

Детей делят на группы:

1) дети, отдавшие предпочтение матери-нищенке в обеих ситуациях выбора;
2) дети, отдавшие «сердце» матери и затем взявшие подарок от звездного мальчика;
3) дети, отдавшие «сердце» звездному мальчику и пожелавшие принять от него подарок;
4) дети, отдавшие «сердце» звездному мальчику и потом взявшие подарок от матери.

Изучение эмоционально-обусловленного поведения дошкольников

Методика взята из книги: *Урунтаева Г. А. и Афонькина Ю. А.* Практикум по детской психологии. — М.: Просвещение-Владос, 1995. — С. 97-98.

Подготовка исследования. Выучить наизусть вопросы и ситуации.

Проведение исследования. Сначала за детьми 3-7 лет наблюдают в разных видах деятельности. Затем проводят индивидуально две серии.

Первая серия. Экспериментатор задает ребенку вопросы:

1. Можно ли смеяться, если твой товарищ упал? Почему?
2. Можно ли обижать животных? Почему?
3. Нужно ли делиться игрушками с другими детьми? Почему?
4. Если ты сломал игрушку, а воспитатель подумал на другого ребенка, нужно ли сказать, что это ты виноват? Почему?
5. Можно ли шуметь, когда другие отдыхают? Почему?
6. Можно ли драться, если другой ребенок отобрал у тебя игрушку? Почему?

Вторая серия. Ребенку предлагают закончить несколько ситуаций:

1. Маша и Света убирали игрушки. Маша быстро сложила кубики в коробку. Воспитатель ей сказал: «Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играй или помоги Свете закончить уборку». Маша ответила... Что ответила Маша? Почему?
2. Петя принес в детский сад новую игрушку — самосвал. Всем детям хотелось поиграть с этой игрушкой. Вдруг к Пете подошел Сережа, выхватил машину и стал с ней играть. Тогда Петя... Что сделал Петя? Почему?
3. Катя и Вера играли в пятнашки. Катя убегала, а Вера догоняла. Вдруг Катя упала. Тогда Вера... Что сделала Вера? Почему?
4. Таня и Оля играли в «дочки-матери». К ним подошел маленький мальчик и попросил: «Я тоже хочу играть». — «Мы тебя не возьмем, ты еще маленький», — ответила Оля. А Таня сказала... Что сказала Таня? Почему?
5. Коля играл в «лошадки». Он бегал и кричал: «Но, но, но!» В другой комнате мама укладывала спать его маленькую сестренку Свету. Девочка никак не могла заснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: «Не шуми, пожалуйста. Света никак не может заснуть». Коля ей ответил... Что ответил Коля? Почему?
6. Таня и Миша рисовали. К ним подошел воспитатель и сказал: «Молодец, Таня. Твой рисунок получился очень хорошим». Миша тоже посмотрел на Танин рисунок и сказал... Что сказал Миша? Почему?
7. Саша гулял около дома. Вдруг он увидел маленького котенка, который дрожал от холода и жалобно мяукал. Тогда Саша... Что сделал Саша? Почему?

Обработка данных. Анализ результатов наблюдения проводят по следующей схеме.

1. Как ребенок относится к сверстникам (равнодушно, ровно, отрицательно), отдает ли кому-то предпочтение и почему.
2. Оказывает ли другому помощь и по какой причине (по собственному желанию, по просьбе сверстника, по предложению взрослого); как он это делает (охотно, помощь действенная; неохотно, формально; начинает помогать с энтузиазмом, но это быстро надоедает и т. д.).
3. Проявляет ли чувство долга по отношению к сверстникам, младшим детям, животным, взрослым, в чем это выражается и в каких ситуациях.
4. Замечает ли эмоциональное состояние другого, в каких ситуациях, как на это реагирует.
5. Проявляет ли заботу по отношению к сверстникам, младшим детям, животным и как (постоянно; время от времени, эпизодически); что побуждает его заботиться о других; в каких действиях выражается эта забота.
6. Как реагирует на успех и неудачи других (равнодушен, реагирует адекватно, реагирует неадекватно завидует успеху другого, радуется его неудаче).

При обработке результатов серий особое внимание обращают не только на правильность ответа ребенка, но и на его мотивировку. Данные наблюдения и эксперимента сопоставляют. Делают вывод о сформированности социальных эмоций и их влиянии на поведение детей разного возраста.

Методика «Цветовой тест отношений» (ЦТО)

Методика разработана Е. Ф. Бажиным и А. М. Эткиндом (1985) и базируется на предположении, что существенные компоненты невербальных компонентов отношений к самому себе, к значимым людям отражаются в цветовых ассоциациях к ним. ЦТО

может применяться на детях с 3-4-летнего возраста. Поскольку выполнение цветового теста воспринимается детьми как игра, в которой они не подозревают возможности как-то выдать свои переживания, методика оказывается надежным способом диагностики эмоциональных отношений.

Используется набор цветных карточек из теста Люшера, обозначаемых цифрами: О — серый, 1 — синий, 2 — зеленый, 3 — красный, 4 — желтый, 5 — фиолетовый, 6 — коричневый, 7 — черный цвета.

Используется следующий список слов: 1) моя мама, 2) мой папа, 3) брат или сестра (если они есть у ребенка), 4) мое настроение в детском саду, 5) мое настроение дома, я сам, 7) воспитательница 1 (отношениями с которой ребенок удовлетворен больше), 8) воспитательница 2, 9) друг.

Чем выше уровень эмоциональной привлекательности, близости, симпатии и меньше конфликтности в отношениях с кем-либо, тем с более предпочитаемым цветом они должны ассоциироваться ребенком. Напротив, о негативном, враждебном отношении к кому-либо говорит отнесенный к нему цвет, получивший наибольший ранг в цветовой раскладке.

Процедура исследования напоминает игру. Перед ребенком на белом фоне в случайном порядке раскладывают все 8 карточек и задают вопрос: «Какой цвет больше всего подходит, чтобы обозначить твою маму?» и т. д. в соответствии со списком. Основная методическая трудность проведения исследования состоит в том, что дошкольники склонны выбирать цвет по конкретным признакам называемых людей: «У моей мамы красное пальто», «У брата черные волосы» и т. д. Чтобы избежать этого, надо напоминать детям, что нужно подобрать цвет в соответствии с желанием быть вместе с этим человеком, с его оценкой плохого или хорошего,и т. д.

Далее цвета ранжируются ребенком в порядке предпочтения, начиная с самого «красивого, приятного» и кончая самым «некрасивым, неприятным». Таким образом, каждый человек из списка получает свое ранговое обозначение.

Методика «Рисунок семьи»

Методика позволяет выявить эмоциональное отношение ребенка (как реальное, так и желательное) к членам его семьи, а также ощущение им своего места в семье. Приводится схема-интерпретация, предложенная Г. Т. Хоментаускасом (1986).

Для рисования ребенку дается стандартный лист рисуночной бумаги (15х20 см), резинка, простой карандаш и набор цветных карандашей. Дается следующая *инструкция:* «Мне хотелось бы, чтобы на этом листе ты нарисовал свою семью». При необходимости инструкция повторяется, но не уточняется.

Для анализа рисунка надо знать возраст ребенка и состав его семьи. После окончания рисования нужно в беседе с ребенком получить максимум вербальной информации:

1. Скажи, кто тут нарисован?
2. Где они находятся?
3. Что они делают? Кто это придумал?
4. Им весело или скучно? Почему?
5. Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?
6. Кто из них самый несчастный? Почему?

Каждая нарисованная ребенком фигура члена семьи оценивается по конкретным признакам, указывающим на положительное или отрицательное эмоциональное от-

Схема — интерпретация методики «Рисунок семьи»

Номер п/п	Оцениваемая характеристика	Кол-во баллов
1	Рисует фигуру первой. Если первой рисует себя, то второй.	1
2	Рисует фигуру около себя. Фигура может бытьнарисовапа как слева, так и справа (балл учитывается, если расстояние между ребенком и фигурой не превышает ширины фигуры)	1
3	Фигура имеет наибольшее количество деталей. Учитывается голова, волосы, уши, ресницы, нос, рот, шея, талия, руки, кисти, пальцы, ноги, ступни	1
4	Фигура украшена больше всех остальных (самая нарядная одежда, много карманов, шапка, банты и т. д.)	1
5	Для разукрашивания фигуры употреблено наибольшее количество цветов	1
6	Стиль рисования фигуры, деталей ее одежды такой же, как и фигуры рисующего ребенка	1
7	Изображен физический контакт рисующего ребенка с фигурой, их совместная деятельность	1
8	Член семьи изображен только один	3

ношение ребенка к тому члену семьи, которого он нарисовал. Шкала положительного и шкала отрицательного отношения к членам семьи оцениваются по 8 признакам. 7 признаков оцениваются в 1 балл, 1 — в 3 балла. Диапазон набираемых баллов — от 0 до 7.

Из соотношения положительного и отрицательного отношения ребенка к нарисованной фигуре можно судить о его действительной установке к члену семьи. Соотношение является информативным, если разница подсчетов по шкалам составляет не менее 3 баллов. Описание шкал дано в таблицах.

Если ребенок рисует большую или меньшую семью, чем она есть на самом деле, это может говорить о его неудовлетворенности существующей ситуацией. Строгих родителей рисуют очень большими, себя же рисуют маленьким; несимпатичных членов семьи (например, отчим) вообще не рисуют.

Методика «Кому что подходит» для оценки эмоционального отношения детей к школе

Методика взята из книги: *Ильина М. Н.* Подготовка к школе: Развивающие упражнения и тесты. — СПб., 1998.

Проведение исследования. Предложите ребенку поиграть в такую игру: «Сейчас я буду называть пары слов, например "хороший-плохой", а ты должен сказать, кому в большей степени подходит каждое из них — школьнику или дошкольнику?»

Или — второй вариант игры. Попросите разложить заранее заготовленные карточки с написанными на них словами: одну карточку ребенок, по желанию, может положить в ранец (портфель, сумку), другую — в коробку с игрушками.

Список используемых прилагательных-антонимов:

большой — маленький
быстрый — медленный
гладкий — колючий
старательный — ленивый
взрослый — детский
чистый — грязный
больной — здоровый
добрый — злой
веселый — грустный
сладкий — горький
теплый — холодный
смелый — трусливый

бодрый — усталый сильный — слабый светлый — темный

Выводы. Общее положительное отношение к процессу обучения в школе оценивается по преобладающему количеству карточек с прилагательными, имеющими положительную эмоциональную окраску, которые ребенок относит к школьной жизни, т. е. положил в ранец.

Методика «Веселый — грустный» для оценки эмоционального отношения к предстоящему процессу обучения в школе

Методика взята из книги: *Ильина М. Н.* Подготовка к школе: Развивающие упражнения и тесты. — СПб., 1998.

Проведение исследования. На рис. 1 и 2 изображены дети в различных ситуациях, связанных со школой и учением.

Содержание рисунков

1. Дети идут в школу, а один ребенок смотрит на них в окно.
2. Ученик у доски отвечает урок; рядом стоит учительница.
3. Дети в классе во время урока.
4. Ученик в школьном коридоре, разговаривает с учительницей.
5. Ребенок дома, готовит уроки.
6. Ученик в школьном вестибюле вблизи раздевалки.

На всех картинках нет лиц.

Попросите ребенка описать, какое, по его мнению, должно быть выражение лица у детей на картинках — веселое или грусное, и объяснить, почему.

Обычно дети охотно отвечают на вопросы, но если ребенок говорит «Не знаю», то в этом случае ему нужно задать дополнительные вопросы: «Как ты думаешь, что здесь происходит? Кто это нарисован?» и т. п.



Рис. 1



Рис. 2

Выводы. Эмоционально неблагополучными, тревожными считаются ответы примерно такого содержания:

- у мальчика, который смотрит в окно, очень грустное лицо; так как он плохо учился и его наказали;
- мальчика вызвали к доске отвечать урок, а он не подготовился, не знает, что говорить, поэтому у него грустное лицо;
- у этого мальчика грустное лицо, так как учительница поставила ему двойку;
- мальчика ругают за плохое поведение, поэтому он такой грустный;
- мальчик выполняет домашнее задание, но задано очень много и он боится, что не успеет все сделать; поэтому он грустный;
- мальчик грустный, он опоздал в школу, теперь его будут ругать.

Ответы, в которых описывается веселый или серьезный ребенок, отражают позитивную настроенность и оцениваются как эмоциональное благополучие.

Если ребенок дает 5-6 «тревожных» ответов, то это свидетельствует о том, что он «болезненно» относится к предстоящему поступлению в школу, для него этот этап жизни связан с сильными эмоциональными переживаниями.

Методика «Продуктивность вербализации эмоций»

Методика предложена X. Вейсбахом и направлена на выявление умений вербализоватьи дифференцировать эмоции.

Испытуемому предлагается за 3 минуты написать как можно больше эмоций.

10. Методики выявления умения распознавать и описывать эмоции человека

Определение эмоционального состояния других людей методом наблюдения и анализа экспрессии — дело нелегкое, требующее опыта. В связи с этим ниже приводятся несколько методик, которые, с одной стороны, могут использоваться для диагностики умения распознавать эмоции, а с другой стороны, могут использоваться для приобретения опыта в анализе эмоций по экспрессии, т. е. для обучения. Описание занятий в основном взято из книги Практикум по общей и экспериментальной психологии. - Л., 1987.

Полимодальностный эмоциональный картиночный тест

Методика разработана И. Иранковой. Методика основана на применении картинок сюжетного типа, схематичностью изображения напоминающих картинки теста Розенцвейга. Она близка проективному типу методик.

Разнообразные виды проективных тестов основаны на предположении, что материал теста представляет своего рода экран, на который испытуемый неосознанно проецирует особенности своей личности.

Методику И. Иранковой отличают две особенности. Во-первых, она адресуется непосредственно к эмоциональным переживаниям и направлена на выявление особенностей поведения, на основе которых экспериментатор опосредованно делает вывод о тех или иных интересующих его личностных характеристиках человека. Во-вторых, в ней введен стандартный список терминов, обозначающих различные эмоции, что ограничивает свободу ответов испытуемого, но, с другой стороны, помогает ему лучше

оценить (классифицировать) эмоцию, актуализируемую при восприятии ситуации, изображенной на рисунке.

По замыслу автора тест должен вскрывать легкость возникновения той или иной модальности эмоций, которые типичны для испытуемого и которые характеризуются наибольшей интенсивностью и частотой проявления.

В исследовании используются 22 карточки с картинками, последовательно предъявляемыми испытуемому, и стандартизованный список терминов, обозначающих эмоции различных модальностей. В зависимости от сюжета картинки делятся на 5 групп: 1-я группа — ситуации, потенциально эмоциогенные в отношении радости; 2-я группа — ситуации, потенциально эмоциогенные в отношении гнева; 3-я группа — ситуации, потенциально эмоциогенные в отношении страха; 4-я группа — ситуации, потенциально эмоциогенные в отношении печали и 5-я группа — нейтральные ситуации.

К каждой картинке испытуемому дается стандартный список с названием эмоциональных переживаний, которые можно отнести к четырем модальностям. Кроме того, в список включены термины, не имеющие эмоционально окрашенных значений.

Радость: удовольствие, радость, наслаждение, веселье, ликование, восхищение.

Гнев: раздражение, гнев, возмущение, негодование, злость, недовольство.

Страх: опасение, боязнь, страх, тревога, испуг, ужас.

Печаль: подавленность, печаль, уныние, грусть, тоска, горе.

Инструкция. Испытуемому говорится, что ему будут последовательно предъявлены картинки и бланк со списком эмоций, в котором он должен подчеркнуть три названия, наиболее точно, на его взгляд, описывающие переживания «героя». Затем из трех выбранных названий испытуемый должен отобрать одно, которое, по его мнению, максимально точно характеризует переживания «героя»,.и подчеркнуть это слово еще раз.

Обработка результатов. Выделенные испытуемым в бланке названия эмоций оцениваются 1 баллом, подчеркнутые дважды — 2 баллами. В нейтральной группе картинок выделенные испытуемым термины оцениваются в два раза выше, чем в группах эмоциогенных картинок. Затем баллы суммируются в каждой серии, что, по мысли автора, дает количественное выражение склонности обследуемого к проявлению эмоций четырех изучаемых модальностей.

Методика И. Иранковой применяется в мужском и женском вариантах, в зависимости от пола изображенных на картинках фигур.

Методическими погрешностями этой методики являются: несовершенство балльных оценок (почему-то нейтральные сюжеты оцениваются в два раза выше), что приводит к несоразмеренности оценок за нейтральные и эмоциогенные ситуации, изображенные на картинках; ограничение свободы в интерпретации картинок слишком узким списком эмоциональных терминов. Помимо методических погрешностей методику Иранковой отличает то, что она не предполагает обязательного осознания испытуемым своих эмоциональных особенностей (А. Е. Ольшанникова, 1978). Скорее всего, она направлена на выявление умений идентифицировать те или иные эмоции.

Методика *The Facial Meaning Sensitive Test*

Методика опубликована в книге: Г. Дейл (G. Dale, 1992).

Испытуемым предъявляется 10 фотографий девушки и дается задание по ее мимике опознать изображенные эмоции. Каждая опознанная эмоция обозначается но-

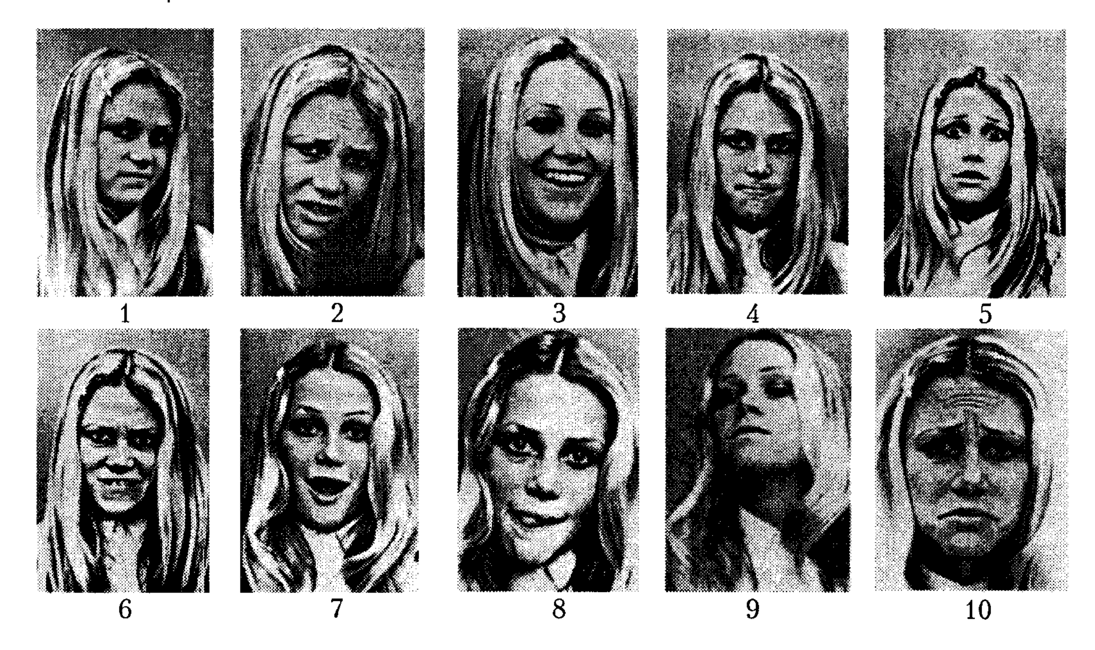


Рис. 6. Фотографии

мером соответствующей фотографии. Затем результаты проверяются по списку, имеющемуся у экспериментатора.

Список правильных ответов:

1- отвращение, 2 — смущение, 3 — счастье, 4 — решимость, 5 — страх, 6 — гнев, 7 — удивление, 8 — интерес, 9 — презрение, 10 — грусть.

Методика «Оценка эмоционального выражения лиц по фотографии методом "выбора из списка"»

Методика разработана С. В. Квасовцом (1977). Она основывается на том, что названия эмоций, выбираемые испытуемыми для характеристики состояний изображенного на фотографии человека, в значительной мере определяются собственным эмоциональным состоянием испытуемого.

Испытуемому последовательно предъявляются 12 фотографий с изображением различных неопределенных эмоциональных состояний. К ним прилагается список эмоций из 20 названий:

1 — страх;	8 — тревога;	15 — удивление;
2 — гнев;	9 — неудовольствие;	16 — решительность;
3 — горе;	10 — печаль;	17 — удовольствие;
4 — ненависть;	11 — жалость;	18 — гордость;
5 — презрение;	12 — растерянность;	19 — нежность;
6 — возмущение;	13 — безразличие;	20 — радость.
7 — обида;	14 — внимание;	

Испытуемый должен выбрать из списка последовательно два наименования эмоций, наиболее подходящих для описания эмоций, изображенных на фотографии. Фо-

тографии предварительно должны быть пронумерованы, для того чтобы ответы испытуемого фиксировались на бумаге под соответствующими номерами. Подсчитывается, сколько раз испытуемый использовал каждое название эмоции в своих ответах. Предлагается также ответить, в какой степени (слабой, сильной, средней) испытывает эмоцию лицо, изображенное на фотографии.

Отсутствие эмоции оценивается в 0 баллов, слабая — в 1 балл, средняя — в 2 балла и сильная — в 3 балла. При обработке ответов подсчитывается сумма баллов, данных испытуемым по каждому наименованию эмоции для всех 12 фотографий. Можно подсчитать средний балл для отрицательных (эмоции с 1 по 11) и положительных (17-20)эмоций.

Методика оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ)

Методика предложена Н. Холлом для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1) эмоциональная осведомленность,
2) управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность),
3) самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14),
4) эмпатия,
5) распознавание эмоций других людей (скорее — умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Тест явно нуждается в доработке, хотя основа его может 'быть использована для создания новой его модификации.

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен — (- 3 балла);
В основном не согласен — (-2 балла);
Отчасти не согласен — (-1 балл);
Отчасти согласен — (+ 1 балл);
В основном согласен — (+2 балла);
Полностью согласен — (+ 3 балла).

Текст опросника

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ для диагностики

Шкала «Эмоциональная осведомленность»	— пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.
Шкала «Управление своими эмоциями»	— пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.
Шкала «Самомотивация»	— пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.
Шкала «Эмпатия»	— пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.
Шкала «Распознавание эмоций других людей»	— пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Методика «Эмпирический анализ категоризации эмоций»

Методика разработана Д. В. Люсиным (1999) для изучения того, как категория «эмоция» используется определенной группой людей (разного возраста, уровня образования, различной культуры) в естественном (обыденном) языке, исходя из их знаний об эмоциях. Она включает определение в трех самостоятельных сериях следующих показателей: продуктивной частотности, прототипичности и некатегориальности, категориальной доминантности.

Определение продуктивной частотности

Дается следующая *инструкция.* В данном эксперименте нас интересует, что имеют в виду люди, используя те или иные понятия. Вам дается общее понятие «эмоция»,

и вы должны привести примеры, относящиеся к этому понятию, которые вам придут на ум. Вам дается одна минута, по истечении которой я вас остановлю.

Испытуемые на листке бумаги пишут все слова, которые, с их точки зрения, подходят под понятие «эмоция». Экспериментатор подсчитывает, какое число раз в данной группе использовалось то или иное слово, относящееся, по мнению испытуемых, к эмоциям, а затем ранжирует все названные группой слова от большего их использования к меньшему. Эти цифры являются показателями продуктивной частотности. Высчитывается также, в каком проценте случаев от возможного (100 %,соответствующих числу людей в группе) использовалось то или иное слово, обозначающее какую-либо эмоцию.

Определение прототипичности и некатегориальности

Инструкция. Нас интересует, что люди имеют в виду, используя те или иные понятия. Для примера возьмем красный цвет. Закройте глаза и представьте себе чис-

Протокол для ответов

Пример	1	2	3	4	5	6
Раздражение						
Разочарование						
Расстройство						
Растерянность						
Ревность						
Слезы						
Слезы						
Смех						
Смущение						
Сомнение						
Сострадание						
Сочувствие						
Страдание						
Страсть						
Страх						
Стыд						
Счастье						
Тоска						
Тревога						
Удивление						
Удовольствие						
Ужас						
Улыбка						
Умиление						
Уныние						
Ярость						

тый красный цвет. Теперь представьте оранжево-красный... а теперь пурпурно-красный. Хотя вы могли бы назвать оранжево-красный и пурпурно-красгный красным цветом, они все же не такие хорошие примеры красного, как чистый красный цвет. Оранжевый и пурпурный цвета являются еще более плохими примерами красного и даже, может быть, вообще не относятся к красному цвету.

Заметьте, что хороший пример понятия — это не тот, который вам больше всего нравится, а тот, который лучше всего представляет данное понятие.

Нас интересует содержание понятия «эмоция», т. е. какие состояния или переживания людей являются хорошими или плохими примерами эмоций. Вам дается список слов, выражающих то, что люди могут испытывать или чувствовать — счастье, боль, нетерпение и прочее. Вам надо оценить, в какой степени каждое слово из списка является хорошим или плохим примером понятия эмоция. Справа от каждого слова расположено шесть квадратиков, в одном из них вам нужно поставить крестик или галочку. Если вы считаете, что слово является очень хорошим примером эмоции, то поставьте пометку в первом квадратике. Крестик или галочка в пятом квадратике будет означать, что слово является очень плохим примером эмоции. Пометка в третьем квадратике обозначает, что ваша оценка данного слова находится где-то посередине. Пометка в шестом квадратике обозначает, что данное слово вообще не является примером эмоции.

Не беспокойтесь о том, насколько правильны ваши оценки. Нас интересует именно ваше личное мнение. Время работы не ограничено.

Используются две версии списка из 64 примеров: в одной примеры расположены в алфавитном порядке от А до Я, а в другой версии — от Я до А.

Обработка полученных данных. Подсчитывается показатель типичности (в баллах) путем усреднения оценок, данных всеми испытуемыми каждому примеру. Кроме того, подсчитывается показатель некатегориальности, равный количеству испытуемых, решивших, что слово не является примером катеогрии «эмоция». Затем этот показатель переводится в проценты к общему числу испытуемых в группе. Показатели типичности (прототипичности) и некатегориальности для каждого примера ранжируются.

Определение категориальной доминантности

Инструкция. В данном эксперименте нас интересует, что люди имеют в виду, используя те или иные понятия. Вам будет предложено слово, и вы должны найти более общее понятие, примером которого является это слово. Например, на слово «простуда» вы можете ответить «болезнь», на слово «насморк» — тоже «болезнь», а на слово «тигр» — «зверь» или «животное».

Вам будет предложен список слов, связанных с психологией человека. Рядом с каждым словом вы должны написать более общее понятие, к которому оно, по вашему мнению, относится, причем по мере заполнения списка это понятие может повторяться сколько угодно раз. Не раздумывайте слишком долго, пытаясь подобрать «правильное» понятие. В этом эксперименте просто исследуется использование слов в обыденной речи, и нас интересует именно ваше мнение.

Обратите внимание на то, что вам нужно написать не синоним, не объяснение смысла слова и не пришедшую на ум ассоциацию, а именно более общее понятие, примером которого является данное слово.

Испытуемым предъявляется два списка примеров (в каждом по 90 слов, к 60 примерам из предыдущего списка добавляются слова, обозначающие личностные черты, внешние проявления эмоций и психические и физиологические состояния), в одном из которых они расположены в алфавитном порядке, а в другом — в обратном порядке.

Список добавленных слов:

Апатия	Настроение
Беспокойство	Невнимание
Боль	Нервность
Влечение	Озноб
Впечатлительность	Отрешенность
Вражда	Покой
Вспыльчивость	Серьезность
Головокружение	Стресс
Добродушие	Тошнота
Дружба	Уверенность
Импульсивность	Уравновешенность
Крик	Усталость
Молчание	Чувство

Обработка полученных данных. Подсчитывается, сколько раз тот или иной пример в обоих списках был отнесен к категории «эмоция», а также процент лиц, сделавших это. Полученные для каждго примера числовые данные ранжируются.

Методика «Ассоциативный словарь эмоций»

Методика разработана А. Г. Закаблуком. Используется с целью определить, знают ли испытуемые признаки основных видов эмоций, выраженных через слово.

Процедура проведения эксперимента

1. Установочная беседа.

Я провожу работу по составлению словаря названий эмоций и чувств. Для составления словаря необходимо знать, какимисловами пользуются люди, когда говорят об эмоциях страха, радости, горя и др. Поэтому я прошу вас помочь мне.

2. Задание испытуемым.

К словам «страх», «радость», «горе»и другим вам нужно подобрать как можно больше синонимов, т. е. слов, равнозначных им по смыслу. Запишите их в протокол в колонках, соответствующих предложенным вам эмоциям.

Образец протокола

Страх	Радость	Горе

Обработка полученных данных и выводы. Подсчитывается число названных синонимов. Чем больше испытуемый называет синонимов, тем в большей степени у него сформировано представление о смысле того или иного эмоционального понятия.

Таблица 7

Субстантивная шкала эмоциональных состояний

Безнадежность	моральное удовлетворение	пустота
безразличие	муки совести	равнодушие
безысходность	напряженность	радость
бессилие	наслаждение «игрой ума»	разочарование
благоговение	нега	раскаяние
блаженство	недовольство другими	отчаяние
боль (душевная)	недовольство собой	унижение
борьба чувств	недоумение	скорбь
веселье	нежность	скука
влюбленность	ненависть	сладострастие
внимание	неуверенность	смущение
возмущение	неудовлетворенность	смятение
волнение	неудовольствие	сожаление
восторг	ностальгия	страдание
восхищение другими	обида	страх
восхищение собой	огорчение	стыд
гнев	одержимость	томление
горечь	одиночество	торжественность
грусть	озадаченность	тоска
досада	опустошенность	увлеченность
жажда счастья	отвращение	удивление
жалость	оторванность	удовольствие
зависть	отчаяние	умиление
задумчивость	отчужденность	унижение
злость	очарование	уныние
изумление	печаль	упоение
интерес	подъем	успокоенность
испуг	покой	уязвленность
истома	пресыщение	хандра
ликование	презрение	чувство вины
любопытство	прилив сил	ярость

Методика «Эмотивные ассоциации»

Предложена Л. Н. Рожиной (1999) и позволяет выявить у людей семантическое богатство—бедность при описании эмоциональных состояний, степень адекватности использования тех или иных слов, удельный вес в субъективном опыте индивида тех или иных эмоций, соотношение в этом опыте эмоций разного знака.

Она может быть использована в нескольких вариантах.

Вариант «Вербально-эмотивные ассоциации»

В одном случае индивиду предлагается самостоятельно описать те эмотивные ассоциации, которые возникают в ответ на названное экспериментатором слово-стимул (душа, жизнь, детство, весна, утро и т. д.)

В другом случае для получения ответов используются некоторые списки определений (табл. 8, 9), что позволяет перевести индивидуальное описание переживания в соответствующие общие структуры.

Таблица 8

Атрибутивная шкала эмоциональных состояний

Азартное	кислое	светлое
апатичное	ласковое	сентиментальное
беззаботное	легкое	серое
безмятежное	ликующее	скверное
безоблачное	лиричное	сладкое
безразличное	лучистое	смутное
беспечное	мечтательное	смущенное
беспокойное	мучительное	смятенное
благоговейное	мятежное	спесивое
будоражещее	невозмутимое	спокойное
вдохновенное	необъяснимое	странное
великолепное	неопределенное	страстное
возвышенное	непонятное	стыдливое
воодушевление	непроницаемое	сумбурное
восхитительное	неясное	сумрачное
вялое	нудное	суровое
гадкое	одухотворенное	томительное
глубокое	окрыленное	торжественное
гордое	оптимистическое	тревожное
горькое	отрешенное	трепетное
давящее	пассивное	тусклое
депрессивное	певучее	тягостное
драматичное	пессимистичное	тяжелое
драчливое	плохое	ужасное
жалостное	подавленное	унылое
жизнерадостное	праздничное	упоительное
жизнеутверждающее	приподнятое	холодное
жуткое	приятное	хорошее
игривое	просветленное	хмурое
истеричное	радостное	чудесное

Индивидуальное описание вербально-эмотивных ассоциаций может быть структурировано в общие категории, что позволит выявить соответствующие общие для определенных групп испытуемых (женщины; мужчины; возраст; профессия и т.д.) характеристики субъективного опыта переживаний в разных ситуациях и при предъявлении различных стимулов.

Вариант «Образно-эмотивные ассоциации»

Инструкция. Внимательно посмотрите на предложенные репродукции картин (специально подобранные фотографии) и назовите те термины-понятия, которыми вы можете описать эмоциональный смысл возникших образов и свое субъективное переживание в данный момент.

При описании эмоции можно использовать табл. 7 и 8.

Вариант «Синонимические ряды»

Испытуемым предлагается самостоятельно назвать известные им слова-синонимы, обозначающие одно и то же эмоциональное состояние, или составить цепочку эпитетов, раскрывающих эмоциональный смысл одних и тех же явлений, объектов,

предметов. В другом случае испытуемые получают для этих целей готовый перечень, состоящий из наиболее употребляемых терминов (табл. 7, 8).

Методика экспериментально-психологического исследования эмоциональных состояний больных с локальными поражениями мозга

Методика разработана Д. В. Ольшанским (1979). В ее основе лежит вынесение обследуемым оценки эмоционального состояния, выражаемого изображенным на предъявляемой фотографии человеческим лицом, а также подбор одной или нескольких фотографий таких лиц одному или нескольким персонажам — героям эмоциогенных картинок-ситуаций. Предполагается, что для оценки и подбора наиболее подходящих фотографий необходимо актуализировать свой опыт эмоционального реагирования и свое знание значений разных выражений лица, знание «алфавита» невербальных коммуникаций. Вместе с тем на принятие решений могут оказать влияниеособенности эмоционального состояния испытуемого.

Экспериментальный материал

1. Набор из 12 черно-белых фотографий 6 мужских и 6 женских лиц. Каждые две фотографии (1 мужская и 1 женская) выражают одно из 6 эмоциональных состояний, признанных базовыми: страх, гнев, спокойствие (безразличие), удивление, удовольствие, радость. Они составляют три основных класса эмоций: отрицательные, нейтральные и положительные. Каждый класс представлен двумя эмоциями: одна более активна в своем выражении, а другая — более пассивна.

2. Набор из 7 цветных картинок с изображением каких-либо сюжетов (картинки отличаются различной степенью проективности сюжета и количеством героев: 1 мужчина, мужчина и женщина, 2 мужчин). Лица всех персонажей заклеены черной бумагой.

3. Цветная фотография операционного стола и хирургической бригады вокруг него во время операции. Лица 6 членов бригады закрыты марлевыми повязками.

Экспериментальная процедура

1-я серия. Обследуемому предлагается список из 6 эмоциональных состояний и дается *инструкция:* «Сейчас я буду показывать вам фотографии человеческих лиц. Вы должны сказать, какую эмоцию (из указанных в списке) испытывают соответствующие им люди». Здоровым испытуемым, после того как они назовутодно состояние, предлагается вопрос: «А какое-нибудь еще состояние из указанных в спискеиспытывает человек на этой фотографии?» Если испытуемый называет еще одно состояние, оно фиксируется как второе по выбору.

2-я серия. После окончания 1-й серии перед испытуемым выкладываются 12 тестовых картинок и дается *инструкция:* «А сейчас я буду показывать вам картинки, на которых изображеныразличные ситуации. Лица их участников заклеены. Ваша задача — из этих 12 картинок подобрать лица, подходящие для персонажей на картинках. Для каждого героя следует подобрать лишь одно лицо по тем эмоциям, которые оно выражает. Для мужчин подбирайте мужские лица, для женщин — женские. В очередных картинках вы можете использовать фотографии, которые уже подбиралик предыдущим». После подбора фотографии к каждой картинке задается вопрос: «Почему вы подобрали именно эту фотографию?» Обследуемого просят рассказать, что именно происходит на данной картинке, какие эмоции испытывают изображенные на ней люди. Это способствует установлению степени адекватности понимания сю-

жетов картинок. Выясняется также, какое, по мнению обследуемого, эмоциональное состояние выражено на подобранном им лице.

3-я серия представляет собой упрощенный 2-й вариант. Предлагается подобрать лица всем членам хирургической бригады. Во избежание эмоционально травмирующей ситуации дополнительные вопросы больным не задаются.

Анализ результатов. Анализируются допускаемые ошибки в опознании эмоций в 1-й серии, превалирование положительных, нейтральных или отрицательных эмоций при подборе фотографийво 2-й и 3-й сериях.

Методика «Определение изменения эмоционального состояния говорящего по голосу с помощью метода семантического дифференциала»

Методика взята из книги: *Борисова А. А.* Восприятие эмоционального состояния человека по́ интонационному рисунку речи // Вопросы психологии. — 1989. — № 1. Методика семантического дифференциала — это методика количественного и качественного индексирования значения с помощью двухполюсных шкал, задаваемых парой антонимичных прилагательных. Между антонимичными прилагательными заданы семь делений, служащие для оценки степени выраженности данного признака. Например, в шкале

грустный —3 —2 —1 0 +1 +2 +3 веселый

число —3 свидетельствует о том, что признак «грустный» присутствует в оцениваемом речевом сообщении в максимальной степени.

Оснащение опыта. Необходимы магнитофонные записи высказываний нейтрального по содержанию характера, но произносимых с интонациями, имитирующими разные эмоциональные состояния: радость, печаль, страх, тревогу. Для оценки каждого из этих четырех эмоциональных состояний говорящего необходимо подготовить для каждого испытуемого по четыре набора бланков с вербальными шкалами в соответствии с четырьмя факторами оценки речи: 1-й речедвигательное возбуждение, 2-й — общая оценка качества голоса, 3-й — страх, тревога в голосе, 4-й — гнев в голосе.

В опыте используются два протокола: первичный и итоговый. В качестве первичного протокола служит бланк со шкалами, а итоговый протокол оформляют по форме 1.

Форма 1

Протокол анализа голоса

Оценка эмоционального состояния говорящего								
Имитируемое состояние	Факторы							
	Речедвигательное возбуждение		Качество голоса		Страх, тревога		Гнев	
	М	О	М	**Го**	М	О	М	О
Радость								
Печаль								
Страх								
Тревога								

Порядок работы. Опыт групповой: бланки со шкалами заполняют все обучающиеся одновременно. После обработки бланков каждый обучающийся должен заполнить также итоговый протокол. Преподаватель объясняет порядок работы со шкалами, а именно: при прослушивании магнитофонной записи высказывания наличие или отсутствие в нем какого-либо признака следует оценить баллами.

Инструкция испытуемому. На бланке вам следует отметить знаком плюс ту цифру, которая точнее всего, с вашей точки зрения, характеризует голос говорящего по данной шкале. Будьте внимательны и не пропустите ни одной шкалы на бланке!»

Обработка результатов

1. На бланке подсчитать сумму баллов для каждого фактора.
2. Раздельно для каждого фактора рассчитать среднюю арифметическую величину *(М)* и среднеквадратичное отклонение (сигму). Для того чтобы можно было вычислить среднюю арифметическую величину и стандартное отклонение оценок для каждого фактора, предварительно необходимо преобразовать шкалу оценок таким образом, чтобы избавиться от отрицательных величин. Для этого оценкам — 3 присваивается 1 балл, а оценкам +3-7 баллов. Всем промежуточным оценкам присваивается соответственно от 2 до 6 баллов.
3. Вышеуказанные расчеты произвести для каждого имитируемого состояния говорящего, а именно: имитации радости, печали, страха и тревоги.

На основании табличных величин итогового протокола проанализировать результаты, сравнивая показатели имитируемых состояний на основе средних и сигмальных оценок.

Примерный список антонимов для 4 факторов

Речедвигательное возбуждение

1. Поспешный—неторопливый
2. Визгливый — спокойный
3. Медленный—быстрый
4. Спокойный — возбужденный
5. Тупой — острый
6. Безжизненный — оживленный
7. Тусклый — яркий
8. Пассивный — активный
9. Подавленный — приподнятый
10. Монотонный — модулированный

Общая оценка качества голоса

1. Плохой—хороший
2. Хриплый ровный
3. Шершавый—гладкий
4. Жидкий—густой
5. Жесткий — мягкий
6. Грубый — нежный
7. Красивый — некрасивый
8. Немелодичный — мелодичный
9. Довольный — недовольный
10. Добрый—злой.

Страх, тревога

1. Испуганный—безбоязненный
2. Сдавленный — открытый
3. Прерывистый — непрерывный
4. Затрудненный — спокойный
5. Настороженный — свободный

Гнев

1. Гневный—спокойный
2. Злобный — добрый
3. Резкий — мягкий
4. Гортанный — открытый
5. Гулкий — сдавленный

Методика «Определение эмоционального состояния говорящего по интонации голоса»

Методика описана в работе А. А. Борисовой (1989).

Первая серия. В ней интонация голоса максимально соответствует содержанию текста.

На магнитной ленте записано 45 речевых высказываний примерно одинаковых по объему. В них содержится информация о положительном, индифферентном и отрицательном эмоциональном состоянии говорящего. На каждое из этих состояний записано 15 высказываний. Предполагается и более тонкая дифференцировка этих состояний, в связи с чем среди положительных эмоциональных состояний нужно определить состояния облегчения, радости, восхищения; среди индифферентных — состояние любопытства, безразличия, удивления; среди отрицательных — обиду, тревогу, тоску. На каждое из этих частных состояний приходится по 5 высказываний.

Тексты взяты из произведений отечественных классиков поэзии.

Примеры

Положительные эмоциональные состояния

1. В углу горит лампадка, на сердце отлегло (облегчение).
2. Опять увенчаны мы славой, опять кичливый враг сражен (радость).
3. Она из сказки, кистью создана! (восхищение).

Индифферентные эмоциональные состояния

1. Зачем надевают кольцо золотое на палец, когда обручаются двое? (любопытство).
2. Он их искал без упоенья, а оставлял без сожаленья (безразличие).
3. Неужто ты влюблен в меньшую? (удивление).

Отрицательные эмоциональные состояния

1. Я мало жил и жил в плену (обида).
2. Об этой девушке босой я позабыть никак не мог (тоска).
3. Вдруг впереди мелькнули двое. И больше — выстрел! (тревога).

Вторая серия. Вся информация содержится в интонационном рисунке говорящего. На магнитной ленте записано 4 коротких высказывания. Каждое из них произнесено с разными интонационными оттенками профессиональным актером.

I. *Она цвела.* Интонационные оттенки:
   1. Удивление. 2. Безразличие. 3. Облегчение. 4. Сожаление. 5. Радость. 6. Тревога. 7. Восхищение. 8. Гордость.

II. *Перестаньте.* Интонационные оттенки:
   1. Тревога. 2. Безразличие. 3. Легкая обида. 4. Кокетство. 5. Раздражительная категоричность. 6. Притворство.

III. *Я пойду.* Интонационные оттенки:
   1. Неуверенность. 2. Твердая решимость. 3. Предупреждение. 4. Утверждение. 5. Настойчивость. 6. Радость. 7. Пытливость. 8. Удивление. 9. Упрямство.

IV. *Оставьте их.* Интонационные оттенки:
   1. Просьба. 2. Мольба. 3. Пренебрежение. 4. Снисходительность. 5. Приказ. 6. Совет. 7. Предупреждение. 8. Заигрывание. 9. Безразличие. 10. Досада.

Инструкция: требуется по возможности быстрее определить эмоциональное состояние и интонационный оттенок говорящего.

Ответы испытуемого и затраченное на них время фиксируются экспериментатором.

Методика «Определение эмоционального состояния путем наблюдения за экспрессией»

Методика взята из книги: Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии / Под. ред. А. А. Крылова и С. А. Маничева. — СПб.: Питер, 2000.

Таблица 9

Сочетание экспрессивных признаков некоторых психических процессов

		Лицо			Тело			
Эмоция	**Голова**	**Брови**	**Глаза**	**Рот**	**Руки**	**Корпус**	**Ноги**	**Комплексные реакции**
Радость	Отклонена назад	Приподнимание бровей, сглаживание поперечных складок на лбу	Сужение глазных щелей; радиальные складки у наружного угла	Углы приподняты	Подвижны, хватание за бока и т. п.	Отклонен назад	Ступни развернуты	Моторное возбуждение
Внимание					Иногда моделируют объект внимания	Наклонен к объекту внимания или от него		Заторможенность, неподвижность; части тела копи-руют объект вни-мания
Удивление	Неподвижна	Приподнимание бровей, поперечные складки на лбу	Расширение глазных щелей, взор на объект	Приоткрыт	Неподвижны, руки пассивно свисают	Неподвижен или устремлен вперед	Согнуты в коленях	Гипотония мускулатуры
Безразличие		Брови занимают горизонтальное положение	Веки полуопущены, взгляд в сторону		Опущены, вялые, малоподвижные	«Сломан», вдавлен в бедра	Ступни стоят произвольно; шарканье при ходьбе	Гипотония мускулатуры
Презрение	Закинута назад	Приподнимание дугообразно изогнутой одной брови: поперечная складка на лбу	Веки полуопущены: глаза смотрят вниз	Нижняя губа опущена		Напряжен и снят с бедер	Стопы при ходьбе ставят тщательно, носки развернуты	

Печаль и горе	Опущена; при сидении опирается на руку	Сближение бровей и продольнопоперечная складка на лбу	Веки опущены, нижнее веко может быть поднято; взгляд пассивен	Уголки опущены: центр нижней губы приподнят	Малоподвижны; при сидении могут быть опорой для головы	Расслаблен, ищет опоры, линия спины «сломана»; сутулость	Расслаблены; ступни свернуты	Гипотония мускулатуры, иногда тонус повышен до скованности
Гнев	Прямая	Сближение или опускание бровей и продольнопоперечная складка на лбу	Расширение глазных щелей; быстрые движения глазных яблок	Плотно сомкнут с подворачиванием губ внутрь	Размахивают; кисти сжаты в кулак. Дрожание	Наклонен вперед	Топание ногами	Наличие разрушительной тенденции
Страх	Опущена, иногда отвернута или откинута назад	Сближение и приподнимание бровей и продольнопоперечная складка на лбу	Расширение глазных щелей, напряжение нижнего века	Закрыт или приоткрыт, поперечно растянут при активных формах страха	Прижаты к груди или закрывают лицо, кисти сжаты в кулак, дрожание	Расслаблен, «вдавлен в бедра», неподвижен; сутулость	Согнуты в коленях, спотыкание при ходьбе	Гипотония мускулатуры, иногда дрожь. Стремление к контакту с людьми. Семенящие движения при ходьбе. Застывание; иногда стремление съежиться
Боль	Неподвижна	Приподнимание бровей и поперечные складки на лбу или сближение бровей и продольная складка на лбу	Сужение глазных щелей	Плотно сомкнут или верхняя губа приподнята	Отдергиваются от источника боли	Движение прочь от источника боли. Иногда неподвижность при внутренней боли (для успокоения)	Отдергивание от источника боли. Иногда угловатые позы со свернутыми носками	Общее напряжение мышц и особенно в месте болевого ощущения

Протокол занятия

Форма 1а

1-й опыт. Оценка фотографий (записи ведет экспериментатор)

Номер фото и эмоциональное состояние сфотографированного человека	Опорный элемент	Выделенные для опорного элемента признаки		Интенсивность проявления	
		название	количество	отдельного признака	суммарно для опорного элемента
1 ... ***n***					

Форма 16

2-й опыт. Оценка киносюжета (записи ведет испытуемый)

Номер сюжета и эмоциональное состояние человека в сюжете	Опорный элемент	Выделенные признаки		Частота проявления	
		название	количество	отдельного признака	Суммарно для опорного элемента
1 ... ***n***					

В предлагаемом задании каждый из испытуемых должен оценить спонтанные и произвольные экспрессивные проявления эмоций человека по его пантомимике. При этом испытуемый может пользоваться таблицей (см. табл. 9).

Аппаратура и стимульный материал. Необходим кинопроектор (или видеомагнитофон), а также набор (10—20) фотографий человека в разных эмоциональных состояниях; на обратной стороне каждой фотографии должна быть надпись, характеризующая эмоциональное состояние изображенного человека. Несколько киносюжетов (или магнитофильмов) одинаковой длительности. В каждом из фильмов должны быть представлены разные эмоциональные состояния людей.

Нужно заранее заготовить формы для протокольных записей (формы 1а, 16). В целях облегчения работы во время экспериментов опорные элементы и некоторые наиболее вероятные признаки эмоций надо вписать в протокол загодя. Однако при этом надо оставить место и для других признаков, которые трудно предвидеть заранее.

Порядок работы. Занятие состоит из двух частей. В первом опыте обучающиеся оценивают произвольные эмоции по фотографиям, во втором опыте — непроизвольные эмоции по киносюжету (или по магнитофильму).

Для выполнения первого задания обучающиеся делятся на пары, причем один из членов пары выполняет роль экзаменатора, а второй — обучаемого.

Инструкция испытуемому. Вам будут предъявлены несколько фотографий, где изображен человек в разных эмоциональных состояниях. Ваша задача заключается в том, чтобы, выделив опорные элементы и экспрессивные признаки, оценить интенсивность проявления каждого из признаков. Если признак едва проявляется, то оценивайте его единицей, а если проявляется отчетливо, то двойкой.

Затем экспериментатор берет фотографию, заносит в протокол ее номер и название запечатленной на ней эмоции (об этом можно узнать на обратной стороне фотографии). Далее, он показывает фотографию испытуемому, который должен назвать опорный элемент тела изображенного человека, выделить основной признак эмоционального состояния и дать ему оценку. Все ответы испытуемого экспериментатор фиксирует в протоколе для каждой новой фотографии отдельно. Интенсивность проявления признака оценивают по 2-балльной шкале: 1 — признак едва проявляется, 2 — признак проявляется отчетливо.

Обучающиеся в паре меняются ролями, и экспериментатор становится испытуемым, а испытуемый — экспериментатором. Следует позаботиться о том, чтобы в этом случае для предъявления были использованы уже другие фотографии, т. е. исходный набор из 10-20 фотографий следует разделить на две части до начала опытов.

При выполнении второго задания все обучающиеся становятся испытуемыми. Преподаватель или его помощник показывают фильмы всей группе студентов одновременно. Каждый студент сам ведет записи в протоколе, оценивая просматриваемые киносюжеты. Каждый киносюжет преподаватель показывает 2-3 раза. Для того чтобы не влиять на оценки, даваемые ис-пытуемыми, названия киносюжетов преподаватель сообщает им лишь после предъявления всех фильмов, т. е. когда все оценки уже проставлены в протоколе. Перед демонстрацией кинофильмов преподаватель знакомит группу с инструкцией.

Инструкция испытуемым. Вам будут предложены киносюжеты, где изображены люди, испытывающие разные эмоции. Ваша задача состоит в том, чтобы, выделив опорные элементы и экспрессивные признаки, зафиксировать в протоколе частоту появления каждого признака в киносюжете.

По ходу демонстрации киносюжета обучающийся записывает в графе «Частота появления», сколько раз во время просмотра фильма он заметил искомый признак.

Обработка результатов согласно двум частям задания состоит из оценки фотографий и оценки киносюжета.

I. Оценка фотографий

1. Подсчитать количество выделенных признаков для каждого опорного элемента и суммарную интенсивность проявления всех признаков для каждого из опорных элементов. Эти вычисления следует повторить для данных, полученных при оценке каждой из предъявленных фотографий.

2. Построить гистограммы и профили эмоций. Для этого на ось абсцисс надо нанести названия опорных элементов и на ось ординат в одном случае количество выделенных признаков, а в другом — суммарную интенсивность.

II. Оценка киносюжета

1. Подсчитать количество выделенных признаков для каждого опорного элемента и суммарную частоту проявления всех признаков для каждого из опорных элементов. Эти вычисления следует повторить для данных, полученных при оценке каждого киносюжета.

2. Построить гистограммы и профили эмоций аналогично таковым при оценке фотографий.

Анализируя результаты выполнения обеих частей задания, необходимо сравнить профили эмоций по материалам фотографий, а также по материалам киносюжетов. Нужно выделить наиболее и наименее информативные признаки, сравнить между собой профили полярных эмоций, суммарную интенсивность и суммарную частоту проявления экспрессивных признаков всех опорных элементов у человека в разных эмоциональных состояниях — общую эмоциональность, чувствительность к эмоциогенным ситуациям

Методика «Самооценка эмоционального состояния»

В данном занятии для самооценки эмоциональных переживаний пользуются шкалой дифференциальных эмоций Изарда (форма 1).

Стимульный материал (в данном занятии — киносюжеты или фрагменты музыкальных произведений) должен быть предварительно расклассифицирован экспертами, например в соответствии со шкалой эмоциональных состояний Е. А. Зинченко (1983).

Шкала эмоциональных состояний

1 — сильное отрицательное: сильное неудовольствие, ярость, отчаяние, ужас;

2 — слабое отрицательное: слабое неудовольствие, гнев, огорчение, обида, тревога, страх;

3 — нейтральное: спокойствие, уверенность;

4 — слабое положительное: слабое удовольствие, удовлетворенность;

5 — сильное положительное: сильное удовольствие, радость, восторг.

Стимульный материал должен быть подобран таким образом, чтобы каждый его фрагмент вызывал у испытуемого эмоцию, приблизительно соответствующую одному из пунктов приведенной выше шкалы. Интенсивность переживаемой испытуемым эмоции при оценке стимульного материала также может быть оценена в баллах, в данном задании от 1 до 5, причем чем сильнее эмоция, тем выше балл.

Занятие состоит из двух частей: в первой испытуемый оценивает интенсивность возникающих у него эмоций, а во второй—частоту возникновения эмоций.

Аппаратура и стимульный материал. Магнитофон, кинопроектор, 5 магнитозаписей фрагментов музыкальных произведений (или киносюжетов) комедийного, трагедийного и нейтрального содержания (весь материал должен быть предварительно прошкалирован). Длительность всех фрагментов музыкальных произведений (или киносюжетов) одинакова. Это особенно важно для второй части занятия.

К занятию должны быть заранее заготовлены формы для протокольных записей в количестве, соответствующем числу предъявляемых музыкальных произведений (или киносюжетов) в данном случае — 5 протоколов. При этом каждый протокол должен состоять из двух частей соответственно двум частям занятия (форма 1): первый — для оценки интенсивности эмоций и второй — для оценки частоты появления эмоций.

Порядок работы. Занятие групповое. Стимульный материал преподаватель (или его помощник) предъявляет всей группе студентов одновременно. Предъявление осуществляется в случайном порядке. Каждый обучающийся оценивает возникающие у него эмоции сам и сам ведет протокольные записи. Приступая к каждому из опытов, экспериментатор знакомит всю группу с инструкцией.

Инструкция испытуемым для первой части: «Вам будут предъявлены 5 музыкальных произведений (киносюжетов). Ваша задача состоит в том, чтобы в процессе их

Форма 1

Протокол занятия

Основная эмоция	**Градация основной эмоции**	**Оценка интенсивности**						**Оценка частоты эмоций**	
		для градаций основной эмоции					**для основной эмоции суммарно**	**для градаций основной эмоции**	**для основной эмоции суммарно**
	Внимательный								
Интерес	Концентрированный								
	Собранный								
	Наслаждающийся								
Радость	Счастливый								
	Радостный								
	Удивленный								
Удивление	Изумленный								
	Пораженный								
	Унылый								
Горе	Печальный								
	Сломленный								
	Взбешенный								
Гнев	Гневный								
	Безумный								
	Чувствующий неприязнь								
Отвраще-	Чувствующий отвращение								
ние	Чувствующий омерзение								
	Презрительный								
Презрение	Пренебрегающий								
	Надменный								
	Пугаю ищи								
Страх	Страшный								
	Сеющий панику								
	Застенчивый								
Стыд	Робкий								
	Стыдливый								
	Сожалеющий								
Вина	Виноватый								
	Раскаивающийся								
	Сумма								

прослушивания (просмотра) оценивать интенсивность возникающих у Вас эмоций в соответствии со списком шкалы Изарда. В протоколе Вы должны ставить знак плюс под той цифрой графы «Оценка интенсивности», которая, на Ваш взгляд, более всего соответствует интенсивности возникающих у Вас эмоций. При этом учитывайте, что большее число означает и более интенсивную эмоцию».

Инструкция для второй части занятия: «Вам будут предъявлены 5 музыкальных произведений (или киносюжетов). Ваша задача состоит в том, чтобы в процессе их прослушивания (или просмотра) отмечать все случаи возникновения у Вас эмоций в соответствии со списком шкалы Изарда. В предложенном протоколе Вы должны ставить знак плюс в графе „Оценка час- тоты» всякий раз, как только Вы решите, что у Вас возникает эмоция, указанная в списке».

Обработка результатов соответственно двум заданиям состоит из двух частей.

1. Оценка интенсивности эмоций:

1) подсчитать суммарный балл интенсивности каждой основной эмоции; он складывается из оценок интенсивности трех градаций;
2) построить гистограммы для каждого музыкального произведения (или фильма); для этого на оси абсцисс записать названия основных эмоций, а по оси ординат отложить значения ее интенсивности;
3) поскольку стимульный материал был заранее прошкалирован экспертами, т. е. разделен на пять групп, то можно по этим пяти точкам построить также график зависимости интенсивности каждой основной эмоции от степени убывания отрицательной и нарастания положительной эмоции;
4) подсчитать суммарную интенсивность всех 10 основных эмоций для каждого предъявленного стимула (это даст численное выражение общей эмоциональности обучающегося);
5) построить график зависимости общей эмоциональности от степени убывания отрицательной инарастания положительной эмоции; на оси абсцисс в этом случае надо отложить значение шкалы Зинченко, а на оси ординат численное выражение общей эмоциональности.

2. Определение частоты встречаемости эмоций:

1) подсчитать суммарную частоту каждой основной эмоции, обобщив первичные данные для ее градаций;
2) построить гистограммы для каждого музыкального произведения (киносюжета); для этого на оси абсцисс записать названия основных эмоций, а по оси ординат отложить суммарные частоты ее встречаемости в каждом стимульном фрагменте;
3) построить графики зависимости частоты встречаемости каждой эмоции от степени убывания отрицательной и нарастания положительной эмоции, т . е. по 5 точкам шкалы Зинченко;
4) подсчитать суммарную частоту проявления всех 10 основных эмоций для каждого предъявленного стимула (это, как и в первом задании, даст численное выражение общей эмоциональности обучающегося);
5) построить график зависимости общей эмоциональности от степени убывания отрицательной и нарастания положительной эмоции.

При анализе результатов следует указать доминирующую, т. е. наиболее выраженную, эмоцию для каждого стимула, определить, при каком значении интенсивности стимулов эмоциональность, т. е. суммарная интенсивность всех основных эмоций, максимальна и минимальна.

Карта тестов «Причины и следствия эмоций»

Для того чтобы более систематически изучить поведенческо-эмоциональные связи, К. Изард разработал тест, называемый «причины и следствия эмоций». В этом тесте предъявляется набор фотографий, представляющих все основные эмоции, и относительно каждой из них участник эксперимента пишет короткое заключение, пытаясь угадать мысли, чувства и действия, которые привели к данной эмоции, а также мысли, чувства и действия, которые последуют из-за переживания данной эмоции.

1. Причины и следствия **радости.**

При изучении паттерна эмоций в радостной ситуации испытуемых просят назвать те события и явления, которые, по их мнению, ведут к радости.

Как и в случае с каждой эмоцией, специфические детерминанты и следствия радости у конкретного человека являются в какой-то мере индивидуальными.

2. Причины и следствия **страдания и горя.**

При изучении паттерна эмоций в ситуации страдания и горя испытуемых просят назвать те события и явления, которые, по их мнению, вызывают эти эмоции (чувства), а также указать мысли, чувства и действия, которые последуют из-за переживания этих эмоций.

3. Причины и следствия **гнева, презрения, отвращения.**

Испытуемые отвечают на следующие вопросы.

- Как (под влиянием чего) возникают гнев, презрение, отвращение?
- Как выглядит человек, испытывающий эти эмоции?
- Что чувствует человек, испытывающий названные эмоции?

Какие мысли и действия могут стать следствием эмоций гнева, презрения, отвращения?

- Каково значение названных эмоций?

4. Предшественники и следствия **страха и тревожности.**

Испытуемые отвечают на те же вопросы, что и в предшествующем тесте.

Причины и следствия **стыда и застенчивости.**

Испытуемые дают ответы на следующие вопросы.

- Что явилось причиной возникновения эмоций а) стыда; б) застенчивости?
- Каковы последствия переживаний этих эмоций?
- Каковы внешние экспрессивные проявления эмоций стыда и застенчивости?
- Каковы индикаторы названных эмоций?

5. Причины и следствия **вины.**

Испытуемые отвечают на вопросы, предполагающие описание а) причин вины; б) последствий вины; в) значения эмоции вины.

Экспериментатор может предложить и другие вопросы.

Самоотчеты заполняются отдельно на каждую эмоцию.

11. Практикум по коррекции эмоциональных состояний и эмоциональных свойств личности

А. Музыкально-медитативные упражнения

Этот раздел содержит в себе конкретный методический материал для развития эмоциональной и когнитивной сферы личности, взятый из книги: *Петрушина В. И.* Музыкальная психотерапия. — М.: Владос, 1999. На фоне соответствующим образом по-

добранной музыки психотерапевт произносит формулы внушения (или самовнушения), которые ведут к высокому изменению эмоционального состояния пациентов и коррекции его эмоциональных свойств.

Развитие самопознания «зеркало»

Музыкальный материал:

А. Бородин. Ноктюрн из струнного квартета; Ф. Шопен Концерт № 1 для ф-п с орк., II часть; Л. Бетховен — Концерт № 3 для ф-п с орк., II часть.

Используется одно из произведений на выбор.

- Удобно сели, закрыли глаза, расслабились и успокоились.
- Мысленно повторили про себя фразу «Я совершенно спокоен».
- Ваше дыхание ровное и безмятежное.
- Мысленно представляете перед собой чистый экран вашего сознания.
- Этот экран превращается в зеркало.
- Вы сосредоточиваетесь на ощущениях и образах вашего лица.
- Вы внимательно смотрите на себя в зеркало и видите свое лицо таким, каким оно обычно бывает.
- Постарайтесь посмотреть на себя, как на незнакомого человека.
- Смотрите на себя без предубеждения и внимательно изучайте себя.
- Внимательно всматривайтесь в самого себя и неторопливо пытайтесь ответить на вопросы:

  Какое обычно выражение вашего лица?
  Какое настроение стоит за ним?
  Что несет миру этот взгляд?
  Не кажетесь ли вы себе изможденным или старым?
  Есть ли у вас морщины на шее?
  Не потухли ли ваши глаза?
  Как вы спали последнюю ночь?
  Чувствуете ли вы себя счастливым?
- Внимательно смотрим на себя глазами умудренного жизнью человека, и от вашего взгляда ничто не может ускользнуть.
- Смотрим на себя спокойно и немножко отстраненно, не любуясь собой и не казня себя, просто наблюдаем и открываем в себе новые черты, не известные ранее.
- Какими мы кажемся себе и какие мы есть на самом деле?
- Доходим до самих глубин своей души и смотрим на нее в упор.
- Сквозь плоскую полоску зеркала видим свою душу такой, какова она есть.
- Созерцаем свою собственную основу и отчетливо видим:
- На что нацелены ваши внутренние силы?
- Чего вы боитесь в жизни?
- Чему больше всего радуетесь?
- Из-за чего вы гневаетесь?
- Какие у вас есть отрицательные качества и привычки?
- От чего вам хотелось бы избавиться?
- Можете ли вы сказать про себя, что чем старше вы становитесь, тем моложе вы себя чувствуете?
- Каким бы человеком вы хотели стать?

- Сейчас вы увидели в зеркале себя таким, каким бы вам хотелось быть.
- Извлеките из глубин вашей души свои лучшие душевные силы и состояние и видите, как меняется и светлеет ваше лицо.
- Вы почувствовали возвышение вашей души и ваши глаза засветились по-иному — весело и дружелюбно.
- Вы чувствуете в вашей душе необратимые изменения к лучшему.
- А теперь постарайтесь запомнить это состояние и выражение вашего лица, которое засветилось внутренним светом, и вы почувствовали себя необыкновенно благородным и красивым человеком.
- Повторите себе: «Я всегда хочу быть таким, как сейчас».
- Широко и светло улыбнитесь своему отражению в зеркале.
- Запомните эту улыбку и этот ваш прекрасный образ, который вы сотворили себе сами.
- Ничто в жизни вам не может помешать быть таким, каким вы сейчас являетесь.
- Весь ваш облик гармонирует с этой прекрасной музыкой, которую вы сейчас слышите.
- Постарайтесь и впредь внутренне походить на образ того человека, который вы сейчас видите перед собой.
- Ваше мысленное зеркало с каждым разом будет превращать вас в другого человека все лучше и эффективнее.
- Через все наносное в вашей жизни к вам пробьется свет ваших лучших духовных качеств.
- Вы должны жить, и вы уже живете той самой жизнью, которая приносит вам радость и удовлетворение. Чем лучше вы узнаете себя, тем легче вам будет этого добиться.
- Каждый вечер, засыпая, перед вашим внутренним зеркалом рисуйте себе образ, каким бы вы хотели быть, и перечисляйте свои желаемые качества.
- В конце концов вы обязательно станете таким, каким вы себя видите.

Любите и цените себя, и тогда другие будут тоже любить и ценить вас.

Очищение от страданий

В основе упражнения лежит психоаналитический прием лечения невротических состояний, основанный на припоминании травмирующих жизненных ситуацийи их катарсическое отреагирование, чему помогает музыка.

Музыкальный материал

П. И. Чайковский. Первая симфония. II часть — «Угрюмый край»; Шестая симфония. I часть, фрагмент разработки; IV часть (финал); III часть — «Марш».

П. И. Чайковский. Первая симфония. II часть — «Угрюмый край».

- Приняли удобную позу.
- Наблюдаем за своим дыханием. Оно становится совершенно спокойным.
- Почувствовали расслабление в руках и ногах.
- Погружаетесь в состояние глубокого покоя и отдыха.
- Сосредоточились на своих внутренних ощущениях — тепле в ногах и руках, на ритме ровного биения сердца, на спокойном дыхании.
- Эта тихая приятная музыка успокаивает вас и наводит на воспоминания из вашей жизни.

- Так приятно дремать и вспоминать свою жизнь.
- Плывут, плывут Ваши воспоминания — далекие и близкие, светлые и темные, медленные и быстрые.
- Постепенно вы начинаете сосредоточиваться на грустных воспоминаниях вашей жизни.
- Грустной стала музыка и грустными становятся ваши воспоминания.
- Вспомните грустные моменты вашей жизни.
- Делайте это спокойно, не напрягаясь.
- Смотрите на ваши давние страдания и душевные метания как бы со стороны.
- Просто их спокойно наблюдаете.
- Как будто это было с другим человеком.
- В состоянии онемения и расслабления душа не чувствует прежней боли.
- Но у кого боль от прежних обид не прошла, тот может выплакать ее.
- Не будем стесняться этих слез. Это — самые чистые и святые слезы.
- А музыка утешает и с нею становится легче.

П. И.Чайковский. Шестая симфония, I часть (фрагмент разработки)

- Вы вспомнили про самый тяжелый удар судьбы в вашей жизни.
- Забегали и заметались ваши мысли. На душе стало тревожно и беспокойно.
- Отчетливо вспомните давнюю конфликтную ситуацию.
- Помните то место, где это произошло...
- Вспомните несправедливые слова, сказанные вам.
- Чувство обиды и возмущения переполняет вас.
- Вы отчаянно боретесь с судьбой, вы боретесь за справедливость.
- Полное напряжение всех душевных сил.
- Но силы зла наступают на вас. Судьба оказывается сильнее.
- Наступает трагическая развязка...

П. И. Чайковский. Шестая симфония, IV часть, финал

- Сейчас вы как бы оплакиваете свою судьбу и думаете о ее жестокости.
- Вы понимаете, что жизнь может быть жестока, ибо жизнь — борьба, а значит — не только победы, но и поражения...
- Вы ощущаете свою одинокость и изолированность от мира, ибо потеряли нечто ценное для себя.
- В жизни всегда, — горе и страдание, когда человек теряет то, что для него было ценным и к чему он привязался.
- Так бывало и с другими. Почему же вас должна миновать эта чаша?
- Но ведь вы тоже — человек, и значит страдания не должны быть вам чужды.
- Будем помнить, что наши страдания — это всегда испытания, которые посылает нам судьба на звание человека.
- И как бы ни было тяжело страдание, но оно сплачивает нас с близкими нам по духу людьми.
- Как бы ни были тяжелы страдания, через них необходимо пройти, ибо в них человек закаляется. Он приучается надеяться не столько на везение, на других, сколько прежде всего на самого себя.
- Предвидение страдания удерживает человека рядом с любимыми и друзьями, оно удерживает нас от опрометчивого шага.
- И тот, кто нечувствителен к страданию, тот нравственный урод.
- Поэтому страдая, мы выявляем самое лучшее и человеческое в нас.

- Рано или поздно это страдание пройдет, ибо, как сказал Пушкин, «За благом вслед идут печали, печаль же радости залог. Природу вместе создавали Стрибог и мрачный Чернобог».
- Будем уметь ждать и научимся пить из горькой чаши, преподнесенной судьбой.
- Мир без страдания — это мир и без радости, без любви, без семьи и без друзей.
- Поэтому возлюбим и отнесемся с уважением к нашему страданию и страданию других людей, к которым мы можем испытывать сострадание.

П. Чайковский. Шестая симфония, III часть, «Марш»

- Оставляем наши грустные воспоминания.
- Выйдем из комнаты нашей печали и войдем в летний сад, в светлый цветущий сад жизни, где светит солнце и поют птицы.
- Мы глубоко вдыхаем свежий бодрящий воздух и смотрим, смотрим на голубое небо и яркое солнце.
- Почувствовали, как светлеет ваше настроение и как уходят прочь плохие мысли.
- Чувствуете, как в душе рождаются новые силы для борьбы.
- Пошли в активное наступление за свое место в жизни.
- Ощущаете радостный, победный подъем.
- Это ощущение ширится и растет, оно переполняет вас.
- Сказали себе: «Мы еще поборемся! Мы еще поживем!»
- Жизнеутверждающий ритм марша наполняет каждую клеточку энергией и силой.
- Смотрите на себя и воспринимайте себя хорошо!
- С оптимизмом смотрите в свое будущее, и музыка помогает вам это делать.
- Прочь всякое уныние!
- Прочь все жалобы и раздражительность!
- Несокрушимая вера в свои жизненные силы наполняет вас!
- Да здравствует вера в себя!
- Грудью идите на ваши жизненные препятствия и побеждайте их!
- Могучее чувство собственного достоинства не покидает Вас в вашей борьбе!
- Испытывайте святой гнев против препятствий, которые мешаютвам!
- Ясно видите, как справляетесь со своими проблемами, разрешаете их.
- Отчетливо видите вашу светлую и радостную Победу!
- Запомните это ощущение — и с этой минуты вы начинаете жить светло, радостно и победно!

Преодоление чувства стыда и застенчивости — «стремление к совершенству»

Музыкальный материал

И. Брамс. Четвертая симфония, I часть; И. С. Бах. Бранденбургские концерты (медленные части); Ф. Лист. Прелюды, финал.

И. Брамс. Четвертая симфония, I часть

- Сели ровно, прикрыли глаза, наблюдаем за дыханием.
- Под красивую музыку погружаемся в воспоминания нашей жизни.
- Вспоминаете ситуации ваших поражений в жизни.
- Вспомнили, как вы сделали что-то ошибочное в своей жизни, и вы тяжело и мучительно переживаете свою неудачу.
- Сейчас вам мучительно стыдно. Чувствуете себя как будто нагими, потерявшим свое достоинство.
- Переживаете, что другие люди отвергают вас из-за вашей некомпетентности.

- Чувствуете разочарование в себе и заслуженное порицание.
- У вас неприятно бьется сердце и учащается дыхание.
- Вы отчетливо вспоминаете ту ситуацию, когда вы были «не на высоте».
- Вы чувствуете как вы опускаете глаза, чтобы на вас никто не смотрел.
- В состоянии этой неудачи все ваше сознание заполняется вами самим.
- Мучительно ощущаете свою несостоятельность и некомпетентность.
- Вы становитесь неуклюжим. Ваше лицо изображает гримасу отчаяния.
- Вы теряете присутствие духа и говорите нелепые вещи.
- Чувствуете, как ваша слабость выставлена на всеобщее обозрение, и от этого на душе противно и горько.
- Вы просто сходите с ума от своей беспомощности и неумелости.
- Вам так хочется провалиться сквозь землю и бежать в одиночество.
- Вы испытываете серьезные сомнения в своей ценности.
- Из глубины отчаяния вы чувствуете, как начинает расти чувство протеста против той ситуации, в которой вы оказались.

И. С. Бах. Бранденбургские концерты (медленные части)

- Начинаемвнимательно анализировать, почему вы смогли оказаться в такой ситуации.
- Отчетливо видете свою слабость, которая привела вас к поражению. Просто наблюдаете ее, но не казните ребя при этом.
- Начинаете искать пути к тому, чтобы преодолеть вашу слабость.
- Направляете все свои силы на ваше нравственное или профессиональное самосовершенствование.
- Ваше стремление к совершенству ширится и растет.
- Жажда реванша переполняет ваше сердце.
- Направляете все силы на восстановление и укрепление своего «Я».

Ф. Лист. Прелюды, финал

- Начиняете мысленно проигрывать ситуацию так, как бы вам хотелось, чтобы она произошла.
- Ясно ощущаете чувство успеха, и музыка помогает вам в этом.
- Еще больше направляете ваши силы на совершенствование ваших способностей.
- Решаете направить ваши силы на укрепление здоровья и начать заниматься спортом.
- Овладеваете навыками антистрессового дыхания и расслабления в моменты переживания стресса.
- Под влиянием работы над собой начинаете ощущать себя все более сильным и могущественным.
- Отчетливо представляете себе ваш будущий триумф Победы.
- Смело и решительно вы уходите от переживания стыда к сильной, независимой и самостоятельной личности.
- Чувствуете, что вы теперь будете устойчиво стоять на ногах, и ничто не может вас вышибить из седла.
- В вашей душе рождаются отклики на идеи прогресса, и вы забываете о себе и своих тягостных переживаниях.

- Чувствуете рождение в душе огромной симпатии к миру, к другим людям и желание оказывать им помощь.
- Запомните, что стыд способствует развитию в людях социальной ответственности.
- Движение к совершенству невозможно без первоначального переживания чувства стыда.
- Полюбим наше чувство стыда, которое толкает нас к совершенству и заставляет нас развивать наши способности.
- Почувствовали себя разогнувшим спину.
- Вы теперь — человек, который понимает свои проблемы и знает, как их надо решить.
- Запомните это состояние и начинайте жить вместе с ним по-новому, победно и ярко, именно так, как вам хочется этого в глубине души.

Избавление от чувства вины — «самосознание»

Музыкальный материал

И. С. Бах. Хоральные прелюдии; духовные произведения П. Чайковского, С. Рахманинова, Д. Бортнянского, П. Чеснокова, А. Архангельского.

Исполняется одно из перечисленных произведений.

- Сели удобно, закрыли глаза и понаблюдали за дыханием.
- Дыхание совершенно свободное, ровное.
- Мышцы тела приятно расслаблены.
- Концентрируете ваше внимание в точке между бровями.
- Мысленно прослеживаете основные события вашей жизни.
- Вспомните ситуации, когда вы переживали чувстйо вины по отношению к вашим близким.
- Вы чувствуете огорчение ваших близких как свое собственное.
- Вы порицаете себя за те страдания, которые вы принесли другим.
- Вы ощущаете, как вас лишают любви.
- Вы мучительно осознаете, что вы удовлетворяли свои желания за счет других.
- Отчетливо представляете себе лица ваших близких, которые огорчены вашим проступком.
- Мысленно говорите каждому из них: «Простите меня, простите меня».
- Ваше раскаяние чистосердечно и искренне. Даете себе слово больше так не поступать.
- Даете себе обет сделать доброе дело для другого человека, которого вы нечаянно обидели.
- Надо знать, что как бы ни было тяжело чувство вины, но оно усиливает чувство по ответственности по отношению к другим людям.
- Там, где нет чувства вины, нет ни этики, ни морали.
- Вы становитесь устойчивы к соблазнам, которые предлагает вам жизнь.
- Вы верны тем ценностям и убеждениям, которые вы приняли.
- Вы не пытаетесь жить за счет других, не преступаете кодексы чести.
- Иначе будет горькое ощущение вины, своей никчемности.
- Когда вы переживаете чувство вины, в вас говорит ваша совесть.
- И она всегда будет вашим наставником в жизни.

- Христианские заповеди и их неукоснительное соблюдение — вот надежная защита от переживаний чувства вины.
- Всем помогать, всех любить и не строить свое счастье за счет других.
- Но наше несовершенство ведет нас к проступкам греха, и они уносят у нас покой и радость жизни.
- И только слезы покаяния могут омыть наши души и сделать их снова чистыми, светлыми и радостными.
- Эта прекрасная музыка помогает нам открывать мысленные взоры нашего сердца, чтобы понять все наши прегрешения.
- Мы спрашивали сами себя бдительно и с пристрастием: любим ли мы своих близких, как самих себя? Со всеми ли мы живем в мире? Помогаем ли близким своим добрым советом и делом, а также всем скорбящим и находящимся в нужде? Не находимся ли мы во власти пороков и страстей? Не угождаем ли больше себе, чем другим?
- Ответим перед своей совестью: были ли мы жестоки и немилосердны? Относились ли с подозрением и с презрением к несчастным и убогим? Клеветали, осуждали, гневались? Завидовали и не желали простить обидчиков?
- Воочию видите, как много у вас недостатков и как вы несовершенны духом.
- Будем внимательны к себе и к своим поступкам и каждый вечер, отходя ко сну, будем спрашивать себя: что нами сделано дурного и что хорошего? Какие мысли омрачали наш ум? Какие греховные чувства волновали наши сердца? Не стыдно ли нам за содеянное перед нашими отцами и матерями?

Преодоление злобной раздражительности — «самоконтроль»

Музыкальный материал

Д. Шостакович. Романс из фильма «Овод»; Восьмая симфония, III часть.

- Сели поудобнее, закрыли глаза, наблюдаем за дыханием.
- Дыхание ровное, спокойное.
- Мышцы тела расслаблены, расслабляются и все мышечные зажимы.
- Вы находитесь в спокойном, приятном отдыхе, и красивая музыка помогает вам отдыхать и сосредоточиваться на ваших внутренних ощущениях.

Д. Шостакович. Восьмая симфония, II часть

- Начинаете припоминать те ситуации в вашей жизни, когда вы были раздражены и гневались.
- Чувствуете, как под влиянием музыки и воспоминаний ваше раздражение усиливается.
- Приливы гнева и раздражения все больше.
- Вы чувствуете, как вам кого-то хочется ударить.
- Отчетливо вспоминаете ситуацию, которая вас разозлила.
- Стискиваете зубы и шепчете ругательства.
- Раздражение ширится и растет.
- Чувство злости распирает вас.
- У вас перехватывает дыхание и напрягаются все мышцы.
- Чувствуете, что вот-вот вы можете сорваться.
- Ловите себя на этой мысли и бросаете свое тело в расслабление.
- **Д. Шостакович. Романс из фильма «Овод»**

- Сосредоточили внимание на дыхании и следите, чтобы выдох был длиннее вдоха.
- Длинный-длинный выдох.
- Успокаивайте и контролируйте ваше дыхание.
- Сосредоточивайте внимание на руках и пытайтесь их расслабить.
- Проверяйте мышцы лица и расслабляйте их.
- Расслабляйте мышцы горла и языка.
- Пытайтесь обездвижить ваше тело.
- Ваше дыхание ровное и спокойное, спокойное и ровное.
- Перед вашими глазами красивая картина природы, которая приятно успокаивает вас.
- Удерживайте эту картину своим внутренним взором и ни о чем больше не думайте,
- Вы полностью контролируете свое состояние.

Расслабление — «великий покой»

Музыкальный материал

Жан Мишель Жарр. Фрагменты с пластинки «Кислород-водород»; Э. Артемьев, Фрагмент с пластинки «Метаморфозы».

Используется одно из перечисленных произведений.

- Сели поудобнее, закрыли глаза, сосредоточили ваше внимание на дыхании.
- Эта приятная тихая музыка успокаивает вас и приносит сладкое умиротворение.
- Расслабляются кисти ваших рук.
- Расслабляются локти и предплечья.
- Расслабляются ступни ног, расслабляются икры ног и бедер.
- Ощутили приятное тепло внутри живота.
- Все тело налилось приятной тяжестью покоя и расслабления.
- Вы купаетесь в волнах этой музыки и в этих волнах ваше тело словно растворяется и как будто исчезает.
- Ваше сердце бьется спокойно и £овно.
- Дыхание становится все реже и реже.
- Каждая клеточка тела купается в волнах божественной музыкальной неги.
- Всем своим существом отдаетесь этому прекрасному покою, этой неге и теплой расслабляющей тяжести, которая глубоко погрузила вас в кресло.
- Вы слушаете мой голос глубоко и отчетливо. Вы все глубже уходите в состояние глубокого покоя и отрешенности.
- Внутри вашей груди вы чувствуете источник мягкого тепла, которое приятными волнами растекается по всему телу.
- Великий покой полностью овладел вами, и вы полностью пребываете в нем и только в нем.
- Вялые неповоротливые мысли исчезают из вашего сознания и уходят, уходят, тают, словно облака в небе.
- И ваше сознание остается чистым и бездумным.
- Дышится легко, свободно, хорошо, и каждый вдох приносит вам тихую радость жизни.
- Не хочется шевелиться, не хочется двигаться, вы все меньше и меньше чувствуете свое тело.

- Целебный покой полностью овладел всем вашим существом, и сладкая неземная музыка убаюкивает и ласкает вас.
- На душе светло и хорошо. Все мысли ушли, и голова стала пустая и светлая.
- Светлая, светлая, пустая и бездумная голова.
- Только красивая неземная музыка заполняет все вокруг.
- Дыхание подобно легкому летнему ветерку, который слегка освежает ваш лоб.
- Беконечно глубоко ушли в целебный покой.
- Тело как будто повисло в воздухе и мягко покачивается на волнах эфира.
- Волны музыки качают вас, и вы ощущаете тихую радость и благодарность судьбе за эти минуты.
- В глубоком покое восстанавливаются все функции организма, и он сам настраивается на здоровье. Волшебные музыкальные звуки исцеляют вас.
- Хочется петь вместе с этой музыкой волшебную песню исцеления и оздоровления.
- Поэтому такое чудесное состояние душевной ясности, просветленности, блаженства и счастья.
- Это счастье внутри вас, вы добились его сами, и никто не может отнять его у вас.
- В своемвнутреннем состоянии вы как бы поднимаетесь над суетой и видите свою жизнь с высоты птичьего полета, мелочи жизни перестают волновать вас.
- Отчетливо видите главную цель вашей жизни и можете ответить на вопрос: «Для чего я живу на этом свете?»
- Глубже и одновременно проще видете свою жизнь и не усложняете ее ненужными проблемами.

И все это в глубоком покое, в глубоком покое.

Формирование оптимистического мироощущения «Радость жизни»

Музыкальный материал

В. А. Моцарт. Финал «Маленькой ночной серенады»; Ж. Визе. Юношеская симфония (финал); танцевальная музыка из оперетт Р. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара.

В. А. Моцарт. Финал «Маленькой ночной серенады»

- Сели поудобнее, начинаем наблюдать за нашим дыханием.
- Сосредоточиваем внимание на груди и настраиваемся на восприятии самых светлых и радостных сторон жизни.
- Почувствовали теплое и дружеское расположение к себе и к окружающему нас миру.
- Начинаем вспоминать самые светлые и радостные стороны жизни, когда солнце успеха, удачи и победы освещало ваше лицо радостью.
- Воскрешаем эти эпизоды как можно более отчетливо и во всех деталях.
- Это может быть: радость встречи с другом, радость возвращения в родные места, радость после трудного экзамена, радость после завершения трудного похода или восхождения, радость любования природой, радость помощи другому человеку, радость познания истины, радость исполнения заветного желания, радость общения с искусством.
- Явственно ощущаете, как ваше сердце открывается навстречу радостным воспоминаниям.
- Веселые морщинки собираются у ваших глаз, оттягиваются вверх уголки ваших губ.

- Веселый огонек загорается в вашей груди.
- Прекрасная музыка идет в такт и в унисон вашим радостным переживаниям, и ваше сердце подобно птице, которая летит навстречу всем радостям бытия.
- Еще глубже вы ощущаете ту радость, которую вы испытали когда-то.
- Если в ваших душах затаилось уныние, сотрем его из сердца и в нашем текущем дне построим храм радости, и войдем в него и ощутимвеликую радость жизни.
- Радость — это единение со всей окружающей нас жизнью — с людьми, с природой, с искусством.
- Ликующие звуки музыки сейчас — выражение всего того, что творится в вашем сердце.
- Вам хочется обнять весь мир и простереть в восторге от него свои руки-крылья.
- Во всей полноте ощущаете радость, радость уверенности в своих силах, радость дружбы и любви.
- Вы радостно распахиваете свои глаза навстречу солнечному свету.
- Вы с радостью вдыхаете в себя свежий воздух.
- Вы с радостью приветствуете встречающихся вам людей.
- И всему этому вы говорите простые слова, исполненные радости и любви к жизни.

Ж. Бизе. Юношеская симфония (финал)

- В вас возникает горячее желание каждый свой день проживать так, чтобы вносить и в свое, и в чужое существование каплю мира, радости и любви.
- Чтобы жизнь наша была благословлена другими людьми, отдадим им нашу любовь и радость.
- Вам радостно от того, что вы умеете любить мир и работать в нем.
- Вы с наслаждением всматриваетесь в мир и воспринимаете его таким, каков он есть, не критикуя и не пытаясь изменить его.
- Вы испытываете радость от того, что не боитесь признаться в своих чувствах и переживаниях, что вы — открытый человек.
- Выражая свои чувства, вы можете хорошо изучить их и от этого — еще большая радость.
- Нет страха, нет застенчивости при самовыражении — и от этого еще больше уверенности в своих силах.
- Сейчас воспринимаете жизнь как бесконечное пространство радости.
- Вживайтесь всем своим существом в эту музыку, которая несет с собой очистительную силу радости и открывайте ей навстречу все свое существо.
- Почувствуйте радость как основу ощущения самого себя и миравокруг нас.
- Теперь вы стали воплощением живой радости бытияи ваше сердце стало подобно солнцу, все и вся согревающим вокруг.
- Осветим путь одинокого, приободрим нашей радостью скорбного и почувствуем еще большую радостьот того, что мы можем кому-то помочь в жизни.
- Будем входить в положение тех, с кем мы общаемся, и поддерживать их своим состраданием и своей радостью.
- Будем давать нашу помощь из своей энергии радости.
- Научимся вбирать в наши сердца радость других людей и научимся радоваться их радостью.
- Принесем в свою душу радость ветра, несущего в себе свежесть и задор.

Танцевальная музыка из оперетт И. Штрауса, И. Кальмана, Ф. Легара

- Вберем в себя радость свободного полета птицы и возрадуемся.
- Почувствуем себя лихим наездником на быстром коне — свист ветра в ушах и могучее ржанье, что летит впереди нас!
- Ощутим в себе радость горного потока, в шуме и брызгах пробивающего себе путь среди круч и камней.
- И величавую радость спокойной и широкой реки, торжественно и плавно текущей по равнине.
- Ощутим в себе радость матери, лелеющей своего ребенка, подбрасывающей его в воздухе и смеющейся вместе с ним.
- Ощутим в себе радость капитана, выведшего свой корабль на простор морских стихий.
- Ощутим в себе радость силы и мужества, ни перед кем не заискивать, ходить, не сгибая спины, глядеть безмятежным и сверкающимвзором, говорить благозвучным голосом,смело ставить себя на равную ногу с любым человеком.
- Войдем в храм радости, прекрасной дружбы, веселых слов, смеющихся лиц и звонкой музыки.
- Возрадуемся чуду любви, счастью видеть и быть с любимым человеком.
- О радость обильных обедов, разгульных пирушек, беззаботныхвыпивок!
- О радость быть матросом Вселенной и мчаться во все гавани мира! Быть быстрым кораблем, оснащенным богатыми словами и радостями!

  (П. Уитмен. Песня радости)

Формирование позитивного отношения к миру «Радость любви»

Музыкальный материал

Ф. Шопен. Ноктюрн Es dur. Концерты для фортепьяно с оркестром (средние части). Используется одно из произведений.

- Сели поудобнее, закрыли глаза, наблюдаем за дыханием.
- Сказали себе несколько раз: «Я совершенно спокоен».
- Послушали, как спокойно и ровно бьется ваше сердце.
- Как спокойно и безмятежно стало ваше дыхание.
- Ваше настроение безмятежное, ровное, собранное.
- Вашим внутренним взором вы начинаете представлять тех, кого вы любите, и тех, кто любит вас.
- Вы сейчас внимательно смотрите в глаза вашей мамы и чувствуете, как вместе с этим взглядом в вас входит безмятежность, спокойствие и хорошее настроение.
- Сейчас под эту волшебную музыку вы неодолимо чувствуете согревающую силу любви, ее тепло.
- Любовь как музыка и музыка как любовь.
- Вы чувствуете неразрывную связь с любящим вас человеком.
- Вы переживаете необыкновенное ощущение единства с другим человеком.
- Вы остро ощущаете, как в вашем сердце рождается чувство большой ответной любви.
- Это чувство начинает расти, подобно прекрасному весеннему цветку.
- И точно так же расширяется ваше божественное чувство любви.
- Теперь оно охватывает всех ваших близких и ваших друзей.
- Тепло вашей любви постепенно распространяется на всех людей, с которыми вы встречаетесь в этой жизни.

- Вы переживаете чувство огромного единства со всеми, с кем вы встречаетесь.
- Тепла вашей души хватает на всех.
- Погружаясь в чувство любви, вы познаете сами себя и другого человека, и ваше сердце наполняется горячим сочувствием к нему.
- Вместе с вашей любовью вы глубже начинаете чувствовать свое собственное бытие.
- Вы любите всех людей, которые живут вместе с вами на этой земле.
- Вы любите одинаково как себя, так и других, и поэтому естественно хотите делать хорошее для себя и для других.
- Вы хотите помочь своим родственникам — маме, папе, брату. Сестре, тете, дяде.
- Перед вашим внутренним взором встают больные люди и старики, и их вы толже любите и хотите им помочь.
- Остро ощущаете, как ваша жизнь пронизывается любовью ко всему живущему и существующему на земле.
- Почувствуйте, насколько ваша любовь может сделать жизнь более гармоничной и радостной.
- Вы ощущаете вашу любовь как частицу мировой гармонии, которая поднимает ваше существование как бы вверх, к абсолютному совершенству и гармонии мира.
- Все ваше существо становится как бы животворящим солнцем, из которого проистекают лучи любви.

Б. Коррекция эмоциональных расстройств и нарушений поведения у дошкольников и младших школьников

Материалы приводятся из пособия *Романова А. А.* Коррекция нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей: Альбом игровых коррекционных задач. — М.: Принт, 2000. Игровые методики рассчитаны на коррекцию эмоционального поведения детей обидчивых, агрессивных, эгоистичных.

Игра первая: «Яласковым "прикинусь", а кто еще более ласковым "прикинется", тот и молодец!»*

Цель игры. Стимуляция гуманных чувств у эгоистичных и агрессивных детей через жесты и мимику; переключение на иное состояние и стимуляция положительных эмоций у обидчивых детей сменой водящего в игре; осознание детьми особенностей и причин проявления или торможения выражения гуманных чувств другому.

Содержание игры. Взрослый предлагает детям: «Давайте посмотрим, как у меня улыбка получается», — и при этом изображает улыбку (губами), доброжелательный взгляд (глазами) и т. п.; спрашивает у детей: «А у кого улыбка лучше получится? Погладь по плечу игрушечного Мишу, чтобы ласковым стать...; выбери, у кого из ребят самый ласковый взгляд и объясни свой выбор» и т. п.

Правила (ограничения) в игре: 1) нельзя говорить вслух слова, если пытаешься уговорить кого-либо ласковым лицом; 2) нельзя использовать жесты рук и позы, чтобы сделаться более ласковым.

Варианты игры. Чтобы игра была интереснее, можно предложить сразу нескольким детям изображать ласковую улыбку; вместо улыбки можно предложить изображать печаль и грусть; при этом взрослый спрашивает агрессивных детей: почему дети бывают грустными и почему не бывают ласковыми, бываешь ли ты ласковым и грустным, как часто и т. п.

Игра вторая: не ругаю, не кричу — иронично я хвалю!

Цель игры. Осознание особенностей и стимуляция критичности к нарушению поведения ребенком; косвенное оценивание и регуляция нежелательного поведения ребенка через стимуляцию чувства юмора; отреагирование обидчивости у ребенка-жертвы через косвенное оценивание поведения ребенка-агрессора; стимуляция положительных эмоций и чувства юмора у обидчивых детей.

Содержание игры. Взрослый иронично реагирует на проявление нарушенного поведения ребенка начиная фразу «хорошими» словами (молодец, замечательно, отлично и т. п.), а заканчивает фразу, называя вслух нежелательное поведение (опять пальцы во рту, так постройку никто сломать не сумел, и т. п.), так, чтобы вызвать у ребенка иронию и критичность к собственному поведению.

Правила (ограничения) в игре. Нельзя обидно и несправедливо оценивать особенности нарушенного поведения ребенка.

Варианты игры. Взрослый предлагает ребенку иронично, но не обидно оценивать нарушенное поведение другого ребенка; взрослый от имени игрушечного Миши делает что-то не так, а дети иронично оценивают поведение игрушки.

Игра третья: что изображено на картинке? что случилось?

Цель игры. Осознание особенностей, причин и последствий агрессивного и вспыльчивого поведения детьми, отреагирование через слово; стимуляция воображения и чувства юмора у детей; использование игры для налаживания контакта с «проблемным» ребенком через беседу об особенностях восприятия поведения игрового персонажа.

Содержание игры. Взрослый предлагает детям рассмотретькартинку. При этом спрашивает у ребенка: «Что ты видишь? Что случилось и почему? Надо ли помочь человеку?» и т. д. Добавляет: «Кто больше придумает предложений — тот и молодец!»

Правила (ограничения) в игре. Нельзя говорить грубо и обидно о том, что видишь на картинке.

Варианты игры. Можно использовать любую предметную картинку с изображением конфликтной ситуации, агрессивного поведения людей; взрослый напоминает детям, что люди, могут быть разными: агрессивными, обидчивыми, заторможенными и другими; взрослый предлагает детям вспомнить случай собственного агрессивного поведения или сверстников; особое внимание можно уделить выяснению возможных причин агрессивного и вспыльчивого поведения людей. Для этого взрослый задает детям вопросы: «Почему и как часто так поступает персонаж? А еще почему? А как ты поступил бы на его месте?» В конце игры взрослый может подвести итоги: сколько было «хороших» и «плохих, обидных» высказываний.

Игра четвертая: под веревку подлезай! веревку не задень! Мишку забери!

Цель игры. Стимуляция переживания успеха у нерешительных детей словами «молодец», «как ловко у тебя получилось спасти Мишку» и проч.; осознание особенностей и причин конфликтного поведения между детьми. Особое внимание нужно уделить выяснению возможных причин обидчивого, конфликтного поведения детей (плохо держат веревку, смеются над неуспешными, неловкими действиями других и проч.).

Содержание игры. Взрослый предлагает детям достать (спасти) игрушечного Мишку. При этом приговаривает: «Кто не заденет веревку, тот и молодец!»

Правила (ограничения) в игре. Нельзя касаться веревки, когда подлезаешь под нее; нельзя держать веревку не натянутой или опускать ее, когда подлезает под нее сверстник; если веревку задел, то Мишку забирать нельзя.

Варианты игры. Можно не подлезать под веревку, а перешагивать (перепрыгивать), как через забор, но не касаясь его; чтобы игра была интереснее для детей, можно предложить сразу нескольким детям подлезать под веревку; предложить детям рассмотреть картинку и задать при этом вопросы: «Что будет, если дети будут нарушать правила — ограничения в игре? Кто из ребят, нарисованных на картинке, будет обижаться?Почему так поступил тот или иной ребенок? А еще почему? А как бы ты поступил на его месте?»

Игра пятая: на меня посмотри и что изменилось в лице скажи!

Цель игры. Ориентация на поведение и эмоциональное состояние другого детей эмоционально отгороженных, эгоцентричных и эгоистичных; стимуляция положительных эмоций у нерешительных детей с депрессивным и тревожным настроением.

Содержание игры. Взрослый обращается к детям: «Кто может сделать веселое лицо?» Затем комментирует: «Посмотрите на лицо, какое оно? Веселое, грустное? Глаза прищурены или большие? Краешки губ подняты вверх?» и т. п.; предлагает: «Закройте глаза и когда я скажу, откроете»; взрослый просит ребенка сделать печальное лицо, затем говорит: «Откройте глаза»; спрашивает детей: «А теперь что изменилось?» и т. п.

Правила (ограничения) игры. Нельзя помогать туловищем, если договаривались выражать эмоцию только лицом.

Варианты игры. Кто больше и точнее назвал изменения на лице, тот и продолжает игру в роли водящего; можно вносить изменения не только в выражение лица, но и в позы, жесты; несколько детей загадывают одно и то же эмоциональное состояние, а остальные отгадывают: «Отгадайте, это горе или печаль, злость или радость» и т. п.

Игра шестая: письмо обидчику напишу!

Цель игры. Осознание особенностей агрессивного и вспыльчивого поведения ребенком-агрессором; осознание и отреагирование особенностей негативного эмоционального состояния и поведения ребенком-жертвой; осознание причин и последствий конфликта детьми; стимуляция детей **к** выражению негативных эмоциональных состояний словами.

Содержание игры. Взрослый подходит к обиженному, спрашивает: «Что случилось?»; говорит: «Давай напишем письмо твоему обидчику. Ты диктуй, а я буду записывать» (при этом пишет, делает пометки на листе бумаги или изображает действия письма); задает наводящие вопросы по поводу конфликтной ситуации; затем предлагает зачитать «письмо» о том, что случилось, обидчику.

Правила (ограничения) игры. Нельзя рассказывать (диктовать) грубо и обидно о том, что случилось.

Варианты игры. Взрослый задает уточняющие и наводящие вопросы не только обиженному и агрессору, но и детям-свидетелям: «Как ты думаешь, что тут случилось?»; «а кто видел, что произошло?»; «кто хочет дополнить рассказ» (обиженного или агрессора)?; можно рассказывать о том, что случилось, кукле, а не «писать письмо».

Заключение

Рассмотрение различных эмоциональных явлений, отмечаемых в психологической литературе, дает основание говорить о том, что эмоциональная сфера человека имеет сложное многоуровневое строение и включает в себя (в порядке возрастания биологической и социальной значимости) эмоциональный тон, эмоции, эмоциональные свойства личности, чувства, в результате сочетания которых образуются эмоциональные типы людей

Эмоциональный тон является первой и самой простой формой эмоционального реагирования. Он имеет низший и высший уровни проявления. Низший соответствует эмоциональному тону ощущений, а высший — эмоциональному тону впечатлений от воспринимаемого и представляемого. Если эмоциональный тон ощущений возникает только при непосредственном воздействии раздражителя, вызывающего ощущение, то эмоциональный тон впечатлений может возникать и как эмоциональная память на бывшие когда-то события. И для одного, и для другого вида эмоционального тона характерна двуполюсность (удовольствие — неудовольствие). Эмоциональный тон может проявляться как самостоятельно, так и в составе эмоций, определяя их положительную или отрицательную субъективную окраску, т. е. знак эмоции.

Эмоция является следующим эмоциональным явлением, занимающим в эволюционном развитии эмоциональной сферы значительное более высокое и важное место. Это реакция организма и личности на эмоциогенную (значимую) для человека ситуацию или событие, направленная на приспособление (адаптацию) к ним. При этом, в отличие от эмоционального тона, являющегося одинаковой реакцией на различные ощущения и впечатления (либо удовольствие, либо неудовольствие), эмоция является *специализированной реакцией на конкретную ситуацию.* Она включает в себя оценку ситуации и регуляцию энергетического потока в соответствии с этой оценкой (его усиление или ослабление). Эмоции могут быть безусловнорефлекторными и условнорефлекторными. Существенно, что условнорефлекторная эмоция — это эмоциональная реакция на предвидимый раздражитель; она дает возможность заранее подготовиться к встрече с ним или избежать его. Используемая при появлении эмоции экспрессия выполняет две функции: сигнализации о своем состоянии другому человеку и разрядки имеющегося нервного возбуждения.

Поскольку в эмоции участвуют психический, вегетативный и психомоторный уровни реагирования, она есть не что иное, как психофизиологическое (или эмоциональное) *состояние.*

Поскольку эмоции — это специфические реакции на значимые стимулы, человек не может испытывать их постоянно. В самом деле, не все ситуации и стимулы, с которыми человек встречается на протяжении дня, расцениваются им как значимые. А раз так, то на них нет и эмоционального реагирования. Возможность отсутствия эмоций постулируется и П. В. Симоновым, когда он утверждает, что при равенстве наличной и необходимой информации эмоции равны нулю. С этим решительно не согласны В. Л. Марищук и В. И. Евдокимов (2001), по мнению которых, «у человека такого состояния не бывает, ведь даже чувство полного безразличия — это тоже эмоция или

какое-то эмоциональное расстройство. Эмоции равны нулю только у покойника» (с. 78). С моей точки зрения критиковать П. В. Симонова надо не за взгляд на возможность безэмоционального состояния, а за его формулу. И для того, чтобы не переживать эмоцию, вовсе не обязательно быть покойником.

Как и эмоциональный тон, эмоции характеризуются интенсивностью, длительностью, инертностью. Аффект есть та же эмоция, но носящая характер кратковременной и интенсивной вспышки. Настроение, как и аффект, не является специфической (по модальности) формой эмоционального реагирования, а характеризует эмоциональный фон человека на рассматриваемый промежуток времени. Этот фон может быть обусловлен переживаемой эмоцией или следом от нее, эмоциональным тоном ощущений и впечатлений (воспоминанием о чем-то приятном или неприятном), а также свидетельствовать об отсутствии в данный момент эмоционального реагирования и его следов (нейтральный фон).

И эмоциональный тон, и эмоция обладают целым набором *свойств:* универсальностью, динамичностью, доминантностью, адаптацией, пристрастностью, пластичностью, удержанием в памяти, иррадиацией, переносом, амбивалентностью, переключаемостью. В то же время у эмоций есть свойство, которым эмоциональный тон не наделен: это заразительность.

Эмоциональные свойства человека. Устойчивая индивидуальная выраженность характеристик эмоций у того или иного человека (быстрое или медленное возникновение эмоции, сила (глубина) эмоциональных переживаний, их устойчивость (ригидность) или быстрая сменяемость, устойчивость поведения и эффективности деятельности к влиянию эмоций, выраженность экспрессивности) дает основание говорить об эмоциональных свойствах человека: эмоциональной возбудимости, эмоциональной глубины, эмоциональной ригидности — лабильности, эмоциональной устойчивости, экспрессивности. Что же касается выделяемого в качестве интегральной эмоциональной характеристики человека и его темперамента свойства *эмоциональности,* включающей помимо экспрессивности и наличие того или иного преобладающего эмоционального фона, то вопрос этот во многом остается еще не ясным, как и само понятие эмоциональности.

Чувства являются следующим по иерархии и самым высоким уровнем эмоциональной сферы человека. Чувство — это устойчивое пристрастное отношение человека к какому-либо одушевленному или абстрактному объекту, это *эмоциональная установка,* определяющая готовность человека эмоционально реагировать на те ситуации, в которые попадает объект чувства. Таким образом, чувство привязано к объекту, а эмоция — к ситуации; чувство — это отношение, а эмоция — реакция.

Эволюция эмоциональной сферы представлена в приведенной ниже таблице, в которой показано, что нового приобретается по сравнению с предыдущим этапом развития.

Эмоциональный тон ощущений	Сигнал о полезности—вредности при непосредственном воздействии раздражителя
Безусловно-рефлекторные эмоции	+ дистантное реагирование + мобилизация энергии
Условно-рефлекторные эмоции	+ предвидение, опережение ситуации
Чувства	+ переход в устойчивое эмоциональное отношение к объекту (установку)

Пожалуй, самая большая сложность СОСТОИТЕ ТОМ, какие именно психологические явления следует отнести к чувствам. Этому до сих пор мешает вольное использование слова «чувство». С одной стороны, говорят о «чувстве локтя», «чувстве нового» и т. п., принадлежность которых к чувствам никак не доказывается и которые, исходя из сущности этих понятий, не могут принадлежать к эмоциональной сфере. С другой стороны, ряд эмоций называются чувствами: «чувство» страха, «чувство» тревоги, «чувство» злости и т. д. Существуют, однако, эмоциональные явления (такие, как ревность, зависть, гордость), которые имеют общее название как для эмоции, так и для чувства. Можно, например, постоянно ревниво относиться к партнеру (и это будет чувством), а можно проявлять к нему ревность «здесь и сейчас», и это уже будет эмоция. Можно позавидовать женщине, увидев у нее на голове красивую шляпку, а можно устойчиво завидовать женщине, счастливо живущей со своей семьей. Можно постоянно иметь чувство гордости за свою страну, за успехи своего ребенка в учебе, а можно переживать гордость в тот момент, когда их хвалят, отмечают их достоинства. К сожалению, не хватает понятий, которые позволили бы развести эти чувства и эмоции, из-за чего возникает путаница в соотнесении их с разными эмоциональными феноменами.

Эмоции и чувства вызывают различные виды *эмоционального поведения:* увеселение (развлечение), горевание, гедонизм или аскетизм, агрессию, проявление заботы, ухаживание и т. д. Речь идет именно о поведении, а не об эмоциональных реакциях (изменении вегетатики, экспрессии).

В зависимости от выраженности и доминирования эмоции и чувства той или иной модальности можно выделять *эмоциональные типы:* оптимистов и пессимистов, тревожных, застенчивых, обидчивых, мстительных (злобных), эмпатичных, сентиментальных, совестливых, любознательных.

Что касается роли эмоций в управлении поведением и деятельностью человека, то она весьма многообразна. Это и сигнализация о возникшей потребности и испытываемых ощущениях от внешних раздражителей (здесь играет роль эмоциональный тон ощущений), и сигнализация об имеющейся в момент принятия решения ситуации (опасная — неопасная, и т. п.), и реакция на прогноз удовлетворения потребности и на само это удовлетворение, способствующая угашению имевшейся потребности. Эмоциональное реагирование также способствует регуляции энергетического потока, подпитывая им мотивационный процесс и способствуя подготовке организма к действию в той или иной значимой ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Аболин Л. М. О факторах устойчивости к стрессу // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. — С. 67-69.

Аболин Л. М. Соотношение психологических и психофизиологических коррелятов эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. — 1974. — № 1. - С. 106-115.

Аболин Л. М. О методическом подходе при изучении влияния эмоциональной возбудимости на деятельность спортсменов // Психический стресс в спорте: Материалы II Всесоюзн. симпозиума. — Пермь, 1975. — С. 30-31.

Аболин Л. М. К вопросу исследования соотношения эмоциональной устойчивости спортсменов с физиологическими показателями эмоциональной возбудимости // Новые исследования в психологии. — 1975. — № 2. — С. 46-47.

Аболин Л. М. Возрастные и квалификационные различия в соотношении факторов эмоциональной устойчивости спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1976. - № 8. - С. 14-16.

Аболин Л. М. Методики изучения эмоций в спорте. — Казань, 1985.

Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. — Казань, 1987.

Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. — 1989. — № 4.

Аболин Л. М. Никифоров В. Е. О выборе адекватных методов обработки и анализа результатов тестирования устойчивых характеристик эмоционального поведения // Новые исследования в психологии. — 1977. — № 2. — С. 11-15.

Абраменкова В. В. Действенная групповая эмоциональная идентификация как проявление альтруистического поведения и методы ее исследования у школьников // Новые исследования в психологии. — 1978. — № 2. — С. 89-93.

Абрамов Ю. Б. Особенности эмоционального стресса у крыс в сигнальной и бессигнальной ситуации // Стресс и его патологические механизмы: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Кишинев, 1973. — С. 46-47.

Абрамова Г. С, Юдчиц Ю. А. Синдром «эмоционального выгорания» у медработников // Психология в медицине. — М., 1998. — С. 231-244.

Авдеева Н. Н. Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве // Вопросы психологии. — 1997. — № 4. — С. 3-13.

Айрапетьянц В. А. Нейрофизиологические и вегетативные проявления психоэмоционального напряжения у взрослых и детей // Журнал высшей нервной деятельности. - 1977. - Вып. 2. - С. 414-416.

Акопян А. О., Хачатурян Ю. А. Динамика эмоциональной напряженности и особенности ее произвольной регуляции у фехтовальщиков в связи с некоторыми особенностями личности // Психический стресс в спорте: Материалы II Всесоюзн. симпозиума. — Пермь, 1975. — С. 32-33.

Актуальные проблемы стресса. — Кишинев: Штиинца, 1976.

Алексеев А. В. Себя преодолеть! — М., 1978.

Алексеев Н. П., Герасимов О. Г., Глазкова В. А., Лукьянов В. П., Мщнюков В. К., Русалова М. Н., Симонов П. В., Фролов М. В. Экспериментальное исследование эмоциональности студентов театрального вуза // Журнал высшей нервной деятельности. — 1983. - Вып. 6. - С. 1019-1027.

Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1985.

Аллагулов Р. И. О возрастной и типологической структуре свойств темперамента в подростковом возрасте // Экспериментальные исследования личности и темперамента. — Пермь, 1971. — С. 45-70.

Альперович В. Социальная геронтология. — Ростов/н/Д, 1997.

Аминов Н. А. Психические состояния, вызываемые однообразной работой и свойства нервной системы: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1975.

Аминов Н. А. Мотивация успеха—неуспеха и ее морфофизиологические корреляты. Сообщение 1. О побудительной функции эмоции успеха—неуспеха // Новые исследования в психологии. — 1985. — № 1 (32). — С. 23-26.

Аминов Н. А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. — 1988. — № 5. — С. 71-77.

Андреева А. Д. и др. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., 1994.

Андреева Г. М. Социальная психология. — М., 1997.

Анохин П. К. Значение ретикулярной формации для различных форм высшей нервной деятельности// Физиологический журнал СССР.— 1957.— № 11.— С. 1072-1085.

Анохин П. К. Эмоции // Большая медицинская энциклопедия. Т. 35. — М., 1964. — С. 339.

Анохин П. К. Проблема принятия решения в психологии и физиологии // Проблемы принятия решения. — М., 1976.

Апчел В. Я., Цыган В. Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. — СПб.: ВМА, 1999,

Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. — 1995, - № 4. - С. 45-54.

Аргайл М. Психология счастья. — М., 1990.

Аристотель. Политика. — М., 1911.

Аристотель. Сочинения. Метафизика. — М., 1976. — Т. 3. — С. 65-369.

Аристотель. Риторика// Античные риторики. — М.: Изд-во МГУ, 1978. — С. 16-164.

Артемьева Е. Ю. Психология субъективной семантики. — М., 1980.

Архангельский А. Д. Летная координациометрия // Военно-санитарное дело. — 1934. - № 5.

Асеев В. Г. О влиянии монотонной работы на время простой двигательной реакции и лабильность процесса возбуждения в зрительном анализаторе // Доклады АПН РСФСР. - 1960. - № 3.

Асеев В. Г. Преодоление монотонности труда в промышленности. — М., 1974.

Асеев В. Г. Проблема монотонности в исследованиях зарубежных авторов // Вопросы психологии. — 1975. — № 1.

Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. — М., 1976.

Астахов Р. Л. Тревожность как фактор трансформации личности подростка // Психология XXI в.: Тезисы Международной межвузовской научно-практической студенческой конференции. — СПб., 2000. — С. 168.

Бабахан Ю. С. Оперативная устойчивость и эмоциональный стресс // Вопросы психологии. - 1970. - № 3. - С. 158-164.

Бабенкова С. В. Клинические синдромы поражения правого полушария мозга при остром инсульте. — М., 1971.

Баданина Л. П. Соотношение психологических и нейропсихологических коррелятов эмоциональной неустойчивости у младших школьников: Автореф. дис. ...канд. наук. - СПб., 1996.

Бажин Е. Ф., Корнева Т. В. О роли профессионального и полового фактора в аудиторской оценке эмоционально окрашенной речи // Проблемы космической биологии. - М., 1977. - Т. 34. - С. 293.

Бажин Е. Ф., Корнева Т. В., Вукс А. Я. О возможности распознавания эмоций по изолированному речевому сигналу // Психологические проблемы психогигиены, психопрофилактики и медицинской деонтологии. — Л., 1976. — С. 10.

Бажин Е. Ф., Корнева Т. В., ЭткиндА. М. Исследование образного уровня восприятия эмоций (на примере аудиовизуального соответствия) // Психологический журнал - Л., 1981. - № 4. - С. 81-84.

Бажин Е. Ф., Эткинд А. М. Изучение эмоционального значения цвета // Психологические методы исследования в клинике. — Л., 1978.

Бакеев В. А. О тревожно-внушаемом типе личности // Новые исследования в психологии. - 1974. - № 1. - С. 19-21.

Баландин В. И., Дорофеев В. А. Изучение эмоционального компонента психических состояний спортсменов // Теория и практика физической культуры. — 1988. — № 4. - С. 49-52.

Балин В. Д., Меклер А. А. Паттерн базовых эмоций как индикатор качества звуковоспроизводящей аппаратуры // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1998. — С. 141-142.

Балмашнова Л. Г. Проведение сравнительного анализа психологических портретов старшего и среднего медицинского персонала травматологического отделения: Дипломная работа. РГПУ им. А. И.Герцена, психолого-педагогический факультет. — 2000. - № 759.

Балонов Л. Я., Деглин В. Л. Слух и речь доминантного и недоминантного полушария.-Л., 1976.

Балонов Л. Я., Деглин В. Л. Николаенко Н. Н. О роли доминантного и недоминантного полушарий в регуляции эмоциональных состояний и эмоциональной экспрессии // Функциональная асимметрия и адаптация человека. Труды НИИ психиатрии, Т. 78. - М., 1976. - С. 143-146.

Барабанава М. В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания // Вестник МГУ. - 1995. Серия 14. - № 1. - С. 54-55.

Барабанщиков В. А., Малкова Т. Н. Исследование восприятия эмоционального состояния человека по выражению лица // Проблема общения в психологии. — М., 1981.-С. 121-132.

Барабанщиков В. А., Малкова Т. Н. Зависимость точности идентификации экспрессии лица от локализации мимических проявлений // Вопросы психологии. — 1988. — № 5. - С. 131-140.

Баранов А. А. Эмоциональное состояние учащихся после ситуации «Заложенного взрывного устройства» // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 1999. - С. 177-178.

Батова Н. Я. Нарушение эмоций при поражении лобных долей мозга: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1985.

Батракова С. Н. Педагогические приемы эмоционального воздействия на учащихся: Учебное пособие. — Ярославль, 1982.

Бахур В. Т. К вопросу о нейрофизиологических механизмах чувства собственного «Я» // Вопросы психологии. — 1980. — № 5. — С. 41-46.

Белова Н. Я. Удовлетворенность трудом и производственное поведение личности: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1978.

Белозерова Л. И. Основы теории и методики воспитательной работы школы с трудными детьми. — Киров, 1992.

Белоус В. В. Общевидовые нелинейные инварианты ортогональных свойств темперамента// Проблемы экспериментальной психологии личности. — Пермь, 1970. — Вып. 6.

Белый Б. И. Психопатология очагового поражения лобных долей в зависимости от стороны поражения // Журнал невропатологии и психиатрии. — 1975. — Вып. 12. — С.1793- 1798.

Белый Б. И. Психические нарушения при опухолях лобных долей мозга. — М., 1987.

Белякова Л. И., Матанова В. Импрессивная и экспрессивная сторона речи детей шестилетнего возраста с нормальной речью и заиканием // Вопросы психологии. — 1990.-Мb 1.

Бергфельд А. Ю. О восприятии эмоций субъектом-носителем // Психология XXI в.: Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов. — СПб., 2001. — С. 111-112.

Бердникова С. О., Копейка Я. Ю., Лысый В. И. Эмоциональная направленность личности спортсменов // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 2000. - С. 77-78.

Березина Г. А. Использование цветовых и музыкальных воздействий с целью оптимизации работоспособности при выполнении монотонной деятельности // Психологические проблемы повышения эффективности и качества труда. — М., 1977.

Березина Д. В. Узнавание эмоций по выражению лица детьми с ЗПР // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 2000. — С. 169-170.

Берзницкас А. И. Экспериментальное исследование некоторых характеристик интеллектуальных эмоций: Автореф. дис.... канд. наук. — Л., 1980.

Беспалько И. Г. О некоторых методических и теоретических вопросах изучения мимики в связи с проблемой эмоциональных отношений // Вопросы диагностики психического развития: Тезисы симпозиума. — Таллинн, 1974. — С. 20-21.

Бехтель Э. И. Некоторые замечания по поводу точки зрения П. В. Симонова на биологическую сущность эмоций// Вопросы психиатрии.— Вологда, 1968. — С. 246-249.

Бехтерев В. М. Охрана детского здоровья // Проблемы развития и воспитания человека. Избранные психологические труды. — М.; Воронеж, 1997.

Бехтерева Н. П. Здоровый и больной мозг человека. — М.: Медицина, 1980.

Бехтерева Н. П., Камбарова Д. К. СМФП — ключ к познанию эмоций // Наука и человечество: Международный симпозиум. — М., 1985.

Бирюкова Н. В., Ипатов Б. Ю., Моисеенко С. А. Изучение некоторых личностных свойств школьников разного возраста // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. — Л., 1976. — С. 168-174.

Благонадежина Л. В. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. — М., 1956.

Благонадежина Л. В. Отношение детей к искусству и его возрастное развитие // Вопросы психологии. — 1968. — № 4. — С. 96-104.

Блейлер Э. Аффективность. Внушаемость и паранойя. — Одесса, 1929.

Блонский П. П. Память и мышление / Психологические исследования / Под ред. В. Н. Колбановского. — М.: Гос. соц.-эконом. изд-во, 1935.

Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения. — М.: Педагогика, 1979. — Т. 2.

Богина Е. В. Характеристика эмоциональности и ее роль в процессе восприятия сенсорных стимулов // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков. — М., 1981.

Богина Е. В. Восприятие зрительных стимулов у подростков с разными характеристиками эмоциональности // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тезисы III Всесоюзной конференции «Физиология развития человека». — М., 1985.

Бодалев А. А. О состоянии и задачах разработки психологии познания людьми друг друга // Психология межличностного познания. — М., 1981. — С. 4-16.

Бодалев А. А., Каштанова Т. Р. Теоретико-методологические аспекты изучения эмпатии// Групповая психотерапия при неврозах и психозах.— Л., 1975. — Т. XXXVI. — С. 11-19.

Бодров В. А. Прогнозирование эмоциональной устойчивости операторов с помощью моделей стресс-ситуации // Военно-медицинский журнал. — Л., 1973. — № 1. — С. 47-50.

Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. — М.: Ин-т психологии РАН, 1995.

Бодров В. А. Информационный стресс. — М.: Per Se, — 2000.

Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. — М., 1996.

Борисова А. А. Эмоциональный облик человека и психологическая проницательность // Особенности познания и общения в процессе обучения. — Ярославль, 1982. - С. 92-96.

Борисова А. А. Восприятие эмоционального состояния человека по интонационному рисунку речи // Вопросы психологии. — 1989. — № 1.

Борисова А. А. Проницательность как проблема психологического общения // Вопросы психологии. — 1990. — № 4.

Боровер Ю. С, Далецкая Г. В. Исследование степени устойчивости к воздействию монотонных факторов как один из методов профотбора машинистов магистральных локомотивов // Физиологические характеристики умственного и творческого труда: Материалы симпозиума. — М., 1969.

Боровикова Н. В., Кораблина Е. П., Посохова С. Т. Адаптация к новому образу «Я» у беременных женщин // Вестник Балтийской педагогической академии. — СПб., 1998.-Вып. 15.-С. 81-86.

Борягин Г. И. Исследование индивидуальных различий выполнения точных движений: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1953.

Борягин Г. И. Исследование индивидуальных различий по уравновешенности нервных процессов // Типологические особенности высшей нервной деятельности человека. - Вып. 2. - М., 1959. - С. 152.

Бочкарев Л. Л. Психологические аспекты музыкально-исполнительской деятельности // Тезисы научных сообщений советских психологов к XXI Международному психологическому конгрессу.— М., 1976. — С. 50-54.

Бочкарев Л. Л. Социально-перцептивные механизмы музыкального переживания // Вопросы психологии. — 1986. — № 3. — С. 150-157.

Бражас В. Н. Развитие эмоций в раннем детстве и их проявление в выразительных движениях // Вестник психологии. — 1913. — Вып. 1. — С. 22-47.

Бразман М. Э., Дорофеева В. Т., Щербатов В. А. О дифференцировании некоторых эмоциональных состояний методом измерения цветовой чувствительности // Проблемы моделирования психической деятельности. — Новосибирск, 1967. — С. 171-174.

Братусь Б. С. Психология. Нравственность. Культура. — М., 1994.

Бреслав Г. М. Критический анализ информационно-кибернетического подхода к исследованию эмоций (о путях изучения природы эмоций): Автореф. дис. ...канд. наук. - М., 1977.

Бреслав Г. М. Эмоции или воля: ложная дихотомия // Новые исследования в психологии. - 1977. - № 1 (16). - С. 28-32.

Бреслав Г. М. Предметность эмоциональных явлений // Вестник Московского университета. — 1977. — № 4. — С. 3-11.

Бреслав Г. М. О месте эмоциональных процессов в структуре мыслительной деятельности // Психологические исследования интеллектуальной деятельности / Под ред. О. К. Тихомирова. - М., 1979. - С. 62-67.

Бреслав Г. М. Эмоциональные отклонения как первичный показатель деформации процесса формирования личности // Личность в системе общественных отношений. - М., 1983. - Ч. 2. - С. 274-276.

Бреслав Г. М. Эмоциональные процессы. — Рига, 1984.

Бреслав Г. М. Проблемы эмоциональной регуляции общения у дошкольников // Вопросы психологии. — 1984. — № 3. — С. 53-59.

Бреслав Г. М. Временной масштаб эмоциональной регуляции как показатель отклонений в формировании личности ребенка // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. — М.; Одесса, 1986. — С. 61.

Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. — М., 1990.

БрожикВ. В. Марксистская теория оценки. — М., 1982.

Брусиловский Л. С. Музыкотерапия // Руководство по психотерапии / Под ред. В. Е. Рожнова. — Ташкент: Медицина, 1979.

Буксеев Н. А. Связь стиля деятельности с некоторыми индивидуально-психологическими особенностями борцов // Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности. — Л., 1987. — С. 12-17.

Булкин В. А., Киселев Ю. Я., Крючек С. С. Оперативная диагностика уровня эмоционального возбуждения у спортсменов // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. — Л., 1977.

Буравцова Л. В. Особенности динамики психофизиологических показателей эмоциональной напряженности у гимнасток // Психический стресс в спорте: Материалы II Всесоюзн. симпозиума. — Пермь, 1975. — С. 36-37.

Буравцова Л. В., ГанюшкинА.Д. О проявлении психической напряженности у гимнастов перед соревнованиями в связи с половыми различиями // Тезисы докладов к VII Всесоюзн. конф. по психологии спорта. — М., 1973. — Ч. 1.

Буров А. И. Эмоция, чувство и отношение // Вопросы психологии. — 1966. — № 1.

Бучкина И. П. Особенности самооценки и межличностных отношений у подростков с ЗПР // Психология XXI в.: Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов. — СПб., 2001. — С. 336-337.

Былкина Н. Д., Люсин Д. В. Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе // Вопросы психологии. — 2000. — № 1. — С. 38-48.

Бэн А. Психология. — М., 1906. — Т. 2, кн. 3-4.

Бэкон Ф. Опыты, или Наставления нравственные и политические. Соч. в 2-х т. — М.: Мысль, 1978. - С. 349-482. - Т. 2.

Бюлер К. Духовное развитие ребенка. — М., 1930.

Вайнштейн И. И., Валуева М. Н., Мехедова А. Я. и др. Физиологические особенности положительных и отрицательных эмоциональных состояний. — М., 1972.

Валентинова Н. Г. О психических особенностях личности рабочего, связанных с содержанием труда // Социология в СССР. — М., 1966. — Т. 2.

Валлон А. Психическое развитие ребенка. — СПб.: Питер, 2001.

Валлон А, Истоки характера у детей // Вопросы психологии. — 1990. — № 5. — С. 137.; №6.-С. 121-125.

Валуева М. Н. Произвольная регуляция вегетативных функций организма. — М„ 1967.

Вальдман А. В. Теория функциональной системы и современная психофармакология // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. — М., 1978.

Вальдман А. В., Звартау Э. Э., Козловская М. М. Психофармакология эмоций. — М.: Медицина, 1976.

Вальдман А. В., Козловская, М. М., Медведев О. С. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса. — М.: Медицина, 1979.

Варданян Б. X. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. — М., 1983. — С. 542-543.

Вартанян Г. А., Петров Е. С. Эмоции и поведение. — Л., 1989.

Василенко В. Е. Взаимосвязь показателей интеллекта и фрустрационных реакций // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1998. - С. 28-29.

Васильев В. К. Психология толпы: эмоции и реальность // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1998. — С. 8-9.

Васильев И. А. К вопросу об индикаторах эмоциональных состояний // Психологические исследования. — М.: Изд-во МГУ, 1973. — Вып. 4. — С. 35-40.

Васильев И. А. Теоретическое и экспериментальное изучение интеллектуальных эмоций: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1976.

Васильев И. А. Исследование соотношений познавательных и эмоциональных процессов в американской психологии // Вопросы психологии. — 1976. — № 2. — С. 172.

Васильев И. А. Соотношение процесса целеобразования и интеллектуальных эмоций в ходе решения мыслительных задач // Психологические механизмы целеобразования. — М., 1977.

Васильев И. А. К анализу условий возникновения интеллектуальных эмоций // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. — М., 1979.

Васильев И. А. Гуманитарная и естественно-научная парадигмы в современных исследованиях эмоций // Психологический журнал. — Л., 1992. — № 6. — С. 80.

Васильев И. А. Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности // Психологический журнал. — Л., 1998. — № 4. — С. 49-60.

Васильев И. А., Виноградов Ю. Е., Виноградова А. А. и др. Эмоции и интеллект // Искусственный интеллект и психология / Отв. ред. О. К. Тихомиров. — М.: Наука, 1976. - С. 133-227.

Васильев И. А., Поплужный В. Л. Тихомиров О. К, Эмоции и мышление. — М., 1980.

Васильев Н. А., Васильева В. И., Назарова В. М. Взаимооценки школьников разного возраста и пола (социометрическое исследование) // Психофизиология. — Л., 1979.-С. 100-108.

Василькова А. П. Диагностика эмпатии в системе профотбора специалистов медиков // Ананьевские чтения-97: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1997.-С. 177-178.

Василькова А. П. Взаимосвязи эмпатии с личностными свойствами будущих специалистов-медиков // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 1999. - С. 180-181.

Василькова А. П. Зависимость динамики восприятия больного от уровня эмпатии студентов медицинского вуза // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 2000. — С. 174-175.

Василюк Ф. Е. Психология переживания. — М.: Изд-во МГУ, 1984.

Василюк Ф. Е. Переживание // Психология: Словарь. — М., 1990.

Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке. — М., 1991. — С. 230-247.

Васюков Г. В. О физиологическом треморе спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе // Материалы итоговой научной сессии ВНИИФК за 1968. — М., 1970.-С. 331.

Вейн А. М., Власова П. Н. Эмоциональные нарушения при поражении височно-гипоталамо-стволовых структур мозга // Физиология и патофизиология лимбико-ретикулярной системы. — М., 1971.

Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. — М.: Смысл; Per Se, 2000.

Вилюнас В. К. Целепобуждающая функция эмоций // Психологические исследования. - М., 1973. - Вып. 4. - С. 47-48.

Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. — М.: Изд-во МГУ, 1976.

Вилюнас В. К. Предисловие к книге Я. Рейковского «Экспериментальная психология эмоций». — М., 1979.

Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984. — С. 3-28.

Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. — М.: Изд-во МГУ, 1986.

Вилюнас В. К. Перспективы развития психологии эмоций // Тенденции развития психологической науки. — М., 1988.

Виноградов М. И. Физиология трудовых процессов. — М., 1966.

Виноградов Ю. Е. Эмоциональная активация в структуре мыслительной деятельности // Психологические исследования творческой деятельности. — М.: Наука, 1975. - С. 50-87.

Виноградов Ю. Е. Влияние эмоциональных состояний на различные виды интеллектуальной деятельности // Психологические исследования творческой деятельности. - М.: Наука, 1975. - С. 88-99.

Виру А. А. Об изменениях в деятельности эндокринных желез при эмоциях, сопровождающих спортивные соревнования // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. — М., 1969. — С. 90-92.

ВиткинДж. Женщина и стресс. — СПб.: Питер, 1995.

Виткин Дж. Мужчина и стресс. — СПб.: Питер, 1996.

Витт Н. В. Информация об эмоциональных состояниях в речевой интонации // Вопросы психологии. — 1965. — № 3.

Витт Н. В. К вопросу о взаимосвязи интеллектуальных процессов и функционального состояния // Лингвопсихологические проблемы обоснования методики преподавания иностранных языков в высшей школе: Тезисы докладов конференции. - М., 1971.

Витт Н. В. Речь и критическая ситуация // Предварительные материалы экспериментальных исследований по психолингвистике. — М., 1974.

Витт Н. В. Эмоциональная регуляция речевого поведения // Вопросы психологии. - 1981. - № 4. - С. 60-69.

Витт Н. В : Эмоциональная регуляция в речемыслительных процессах // Психологический журнал. — 1986. — № 3. — С. 52-61.

Витт Н. В. Личностно-эмоциональная опосредованность выражения эмоций // Вопросы психологии. — 1991. — № 1. — С. 95-107.

Власова П. И. Эмоциональные нарушения при височной эпилепсии // Височная эпилепсия: Материалы Всероссийской конференции невропатологов, психиатров и нейрохирургов. — Тюмень, 1970. — С. 95-99.

Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. - С. 443-463.

Водопьянова Н. Е., Серебрякова А. Б., Старченкова Е. С. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности// Вестник СПбГУ. — 1997.— Вып. 2 (№ 13). - Серия 6.

Волкова А. Н. Опыт исследования супружеской неверности // Вопросы психологии. - 1989. - № 2. - С. 98-102.

Волынкина Г. Ю., Суворов Н. Ф. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека. — Л., 1981.

Воробьева В. С. Значение интервала раздражения при монотонной работе // Вестник ЛГУ. Серия биологических наук. — 1958. — Вып. 45. — № 239.

Ворсобин В. Н., Жидкий В. Н. Изучение выбора цвета при переживании положительных и отрицательных эмоций дошкольниками // Вопросы психологии. — 1980. — № 3 . - С . 121-124.

ВудвортсР. Выражение эмоций // Экспериментальная психология. — М., 1950. — С. 627-645.

Вундт В. Основы физиологической психологии. Чувства и аффекты. — СПб., 1880. - Вып. 55 (т. 3. Г- Л., XVI). - С. 216.

Вундт В. Очерки психологии. — М., 1912.

Выготский Л. С. Избранные психологические исследования. — М., 1956.

Выготский Л. С. Проблема эмоций // Вопросы психологии. — 1958. — № 3. — С. 125-134.

Выготский Л. С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX в. // Вопросы психологии. — 1968. — № 2. — С. 149-156.

Выготский Л. С. Спиноза и его учение об эмоциях в свете современной психоневрологии // Вопросы философии. — 1970. — № 6.

Выготский Л. С. Учение об эмоциях //Собр. соч. Т. 4. — М., 1984. — С. 90-318.

Высотская Н. Е. Обусловленность профессионально значимых для артиста балета качеств свойствами темперамента и нервной системы // Психофизиология. — Л.: 1979. - С. 20-31.

Высотская Н. Е., Ильин Е. П., Ильина М. Н., Леппик Э. А., Фетискин Н. П. Психофизиологические предпосылки высокой двигательной активности человека // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. — Л., 1974. — С. 108.

Высотская Н. Е., Ильин Е. П., Перов В. А., Фетискин Н. П. Дальнейшие исследования состояния монотонии у рабочих прессового производства Волжского автозавода // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. — Л., 1974. — С. 40-62.

Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М., 1981.

Гаврилица О. А. Чувство вины у работающей женщины // Вопросы психологии. — 1988. - № 4. - С. 65-70.

Гаврилова Т. П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего школьного возраста // Вопросы психологии. — 1974. — № 5. — С. 107-114.

Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии. - 1975. - № 2. - С. 147-158.

Гаврилова Т. П. Эмпатия как специфический способ познания человека человеком // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. — Краснодар, 1975.

Гаврилова Т. П. Об отношении мальчиков и девочек младшего и среднего школьного возраста к различным объектам эмпатии // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. — Краснодар, 1977. — С. 138-145.

Гаврилова Т. П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1977.

Гаврилова Т. П. Анализ эмпатийных переживаний младших школьников и младших подростков // Психология межличностного познания. — М., 1981.

Гаврилова Т. П. О воспитании нравственных чувств. — М., 1984.

Галигузова Л. Н. Методика изучения потребности в общении со сверстниками у детей раннего возраста // Сборник аспирантских работ по проблемам педагогической психологии Института общей и педагогической психологии АПН СССР. — М., 1977.

Галигузова Л. Н. К вопросу о происхождении и специфике потребности в общении со сверстниками у детей раннего возраста // Новые исследования в психологии. — 1980. - № 2.

Галигузова Л. Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости // Вопросы психологии. — 2000. — № 5. — С. 28-38.

Галунов В. И., Манеров В. Х. Характеристики речевого сигнала как индикатор эмоционального состояния оператора // Проблемы инженерной психологии и эргономики. Вып. III: Тезисы к IV Всесоюзной конференции по инженерной психологии и эргономике. — Ярославль, 1974.

Ганслик Э. О музыкально прекрасном. — М., 1895.

Ганушкин П. Б. Психиатрия, ее задачи, объем и преподавание // Психология и психоанализ характера: Хрестоматия. — Самара: Изд. дом «Бахрах», 1998.

Гаранин С. А. Самооценка профессионального мастерства как отражение уровня профессионального самосознания учителя физической культуры: Автореф. дис. ...канд. наук. - СПб., 1993.

Гаранян Н. Г. Соотношение положительных и отрицательных эмоций у больных шизофренией: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1988.

Гарскова Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1999. - С. 25-26.

Гатман Ю. Н. Удовлетворение деятельностью в связи с качествами личности: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1971.

Гельорн Э. Регуляторцые функции автономной нервной системы. — М., 1948.

Гельорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. — М., 1966.

ГефдингГ. Очерки психологии. — СПб., 1904.

Гиппенрейтер Ю. Б., Карягина Т. Д., Козлова Е. Н. Феномен конгруэнтной эмпатии // Вопросы психологии. — 1993. — № 4. — С. 61-67.

Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. — М.: ФиС, 1973.

Глебов И. Музыкальная форма как процесс. — М., 1930. — Кн. 1.

Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. — М.: Изд-во МГУ, 1987.

Головников Л. Н. Исследование динамики эмоциональных состояний в связи с фактором разрядки эмоционального напряжения // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. — С. 8-9.

Голубева Э. А. Некоторые направления и перспективы исследования природных основ индивидуальных различий // Вопросы психологии. — 1983. — № 3. — С. 16-28.

Голубева Э. А. Способности и индивидуальность. — М.: Прометей, 1993.

Горбачев А. И. Исследование нейродинамических показателей у судей при проведении игр по волейболу // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. - Л., 1975. - С. 151-154.

Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой. — Л.: Знание, 1976.

Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. — М.: ФиС, 1986.

Гордеева О. В. Развитие у детей представлений об амбивалентности эмоций // Вопросы психологии. — 1994. — № 6. — С. 26-36.

Горовой-Шалтан В. Об эмоциях в связи с парашютными прыжками // Военно-санитарное дело. — 1934. — № 12.

Горфункель П. Л. Рецензия: П. В. Симонов. Теория отражения и психофизиология эмоций // Вопросы философии. — 1971. — № 10. — С. 154.

Государева (Попова) О. В. Изучение эмоциональной устойчивости у больных с локальными поражениями головного мозга: Дипломная работа. — М.: МГУ, 1987.

Гранская Ю. В. Распознавание эмоций по выражению лица: Автореф. дис. ...канд. наук. - СПб., 1998.

Гребняк В. П., Базаров Г. М., Гаркавши Е. Я., Гребняк Н. П., Куделя В. И. Установка дл изучения эмоционального стресса // Вопросы психологии. — 1978. — № 3. — С. 134-135.

Григорьева 3. В. Психологическая характеристика парашютистов // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. — Л., 1975. — С. 48-52.

ГримакЛ. П. Общение с собой. — М., 1991.

Гримак Л. П., Пономаренко В. А. Психические состояния летчиков и формы их проявления в полете // Военно-медицинский журнал. — 1971. — № 5.

Гришина Н. В. Психология конфликта. — СПб.: Питер, 2000.

Громова Е. А. Эмоциональная память и ее механизмы. — М.: Наука, 1980.

Грот Н. Я. Психология чувствований: 1. История анализа и метода чувствований в европейской психологии // Известия историко-филологического ин-та графа Безбородко в Нежине. - Киев; СПб., 1879. -*ТА*.- С. 1-410.

Грот Н. Я. Психология чувствований в ее истории и главных основах: 2. Теоретический отдел: Основы анализа и синтеза чувствований для будущей психологии // Известия историко-филологического ин-та графа Безбородко в Нежине. — Киев; СПб., 1880. - С. 411-551. - Т. 5.

Грот Н. Я. Психология чувствований // Психология эмоций: Тексты. — М.: Изд-во МГУ, 1984.

Грошев И. В. Пол и качества врача // Ананьевские чтения-97: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1997. — С. 182-183.

Губачев Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии. — Л.: Медицина, 1976.

Губина Т. П. Клинические особенности нарушений двигательного анализатора при сосудистых очагах в правом полушарии головного мозга // Журнал невропатологии и психиатрии. - 1964- Вып. 11. - С. 1618-1625.

Гурко Т. А. Удовлетворенность браком как показатель супружеских отношений // Семья и социальная структура. — М., 1987.

Гуськова Т. В., Елагина М. Г. Личностные новообразования у детей в период кризиса трех лет // Вопросы психологии. — 1987. — № 5. — С. 78-85.

Гуткина Н. И. Влияние отрицательного отношения к человеку на адекватность представления о взаимоотношениях с ним // Новые исследования в психологии. — 1986. - Вып. 1.-С. 56-58.

Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. — М., 1956. — Т. 1.

Данилова Н. Н. Психофизиология: Учебник для вузов. — М.: Аспект Пресс, 2000.

Дарвин Ч. Выражение душевных волнений. — СПб., 1896.

Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. — СПб.: Питер, 2001.

Дашкевич О. В. Опыт регуляции отрицательных эмоций // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. — М., 1969. — С. 114-120.

Дашкевич О. В. К вопросу о понятии стрессовой ситуации // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. — С. 9-11.

Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: Автореф. дис.... д-ра наук. — М., 1985.

Дашкевич О. В., Фехретдинов К. С. Влияние эмоций на активность, эффективность и результативность деятельности самбистов // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 8. - С. 14-17.

Дельгадо X. Мозг и сознание. — М., 1971.

Джемс У. Психология. — Пг., 1922.

Деглин В. Л. О латерализации механизма эмоциональной окраски поведения // Фармакологические основы антидепрессивного эффекта. — М., 1970.

Деглин В. Л. Николаенко Н. Я. О роли доминантного полушария в регуляции эмоциональных состояний // Физиология человека. — 1975. — № 3.

Декарт Р. Страсти души // Избранные произведения. — М., 1950. — С. 593-700.

Декарт Р. Страсти души. Соч. в 2-х т. - М.: Мысль, 1989. - Т. 1. - С. 481- 572.

Дембовский Я. Психология животных. — М.: Иностранная литература, 1959.

Деметер Р. Саморегуляция эмоционального предстартового состояния изменением ритма дыхания и воздействием на функцию анализаторов // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. — М., 1969. — С. 86-89.

Демьянов Л. Е., Долинский В. К., Никитина Н. И., Мещерин В. И. Сравнительная характеристика типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы у пловцов и прыгунов в воду// Спортивная и возрастная психофизиология. - Л., 1974. - С. 31-35.

Денисова 3. В. Детский рисунок в физиологической интерпретации. — Л., 1974.

Денисова 3. М. Механизмы эмоционального поведения ребенка. — Л., 1978.

Денисова 3. В., БрендстетА. Н., Тараканов П. В. Межполушарная асимметрия тета-активности у детей при эмоциональных нагрузках // Журнал высшей нервной деятельности. — 1978. — № 1.

Денисова 3. В., Тараканов П. В. Регуляция эмоций и функциональная специализация полушарий мозга в онтогенезе человека // Развитие научного наследия академика Л. А. Орбели. — Л., 1982.

Депенчук М. В. Ролевой анализ некоторых берлинских пар в связи с процессом социокультурной адаптации // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 2000. - С. 240-241.

Дерешкявичус П., Йовайша Л. Некоторые итоги исследования агрессивного поведения подростков // Воспитание, обучение и психическое развитие: Тезисы докладов к V всесоюзному съезду психологов СССР. Ч. 1. — М., 1977.

Дерябин В. С. Чувства, влечения, эмоции. — Л., 1974.

Дескюрэ Ж. Б. Ф. Зависть и ревность. — СПб.: Изд-во В. И. Губинского, 1899.

Джалиев И. Т., Лагутина Н. И., Фуфачева А. А. О центральных механизмах регуляции кровообращения и дыхания у обезьян // Физиологический журнал СССР. — 1963. - № 3. - С. 330-337.

Джемс У, Психология. — СПб., 1911.

Джемс У. Психология. — М., 1991. — Гл. XXIV.

Джидарьян И. А. Эстетическая потребность. — М., 1976.

Джидарьян И. А. Счастье и удовлетворенность жизнью в русском обществе // Российский менталитет // Вопросы психологической теории и практики. — М.: Ин-т психологии РАН, 1997. - С. 187-223.

Джидарьян И. А. Счастье и его типологические характеристики // Психология личности: новые исследования. — М.: Ин-т психологии РАН, 1998. — С. 67-84.

Джидарьян И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания // Психологический журнал. - 2000. - № 2. - С. 40-48.

Доброхотова Т. А. Эмоциональная патология при очаговом поражении головного мозга. — М., 1974.

Доброхотова Т. А., Брагина Н. Н. Функциональная асимметрия и и психопатология очаговых поражений мозга. — М.: Медицина, 1977.

Додонов Б. И. Потребность в «эмоциональном насыщении» как сторона направленности человека // Вопросы психологии. — 1970. — № 1.

Додонов Б. И. Направленность, характер и типичные переживания человека // Вопросы психологии. — 1970. — № 1.

Додонов Б. И. Типы общей эмоциональной направленности людей и тенденции структурирования их эмоциональной сферы // Вопросы психологии. — 1972. — № 1.

Додонов Б. И. Потребности, отношения и направленность личности // Вопросы психологии. — 1973. — № 5.

Додонов Б. И. Эмоциональная направленность и корреспондирующие свойства личности // Вопросы психологии. — 1974. — № 6. — С. 50-58.

Додонов Б. И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. — 1975. — № 6.

Додонов Б. И. Компонентный анализ эмоционального содержания интересов, мечтаний и воспоминаний // Вопросы психологии. — 1977. — № 2. — С. 145-155.

Додонов Б. И. Эмоция как ценность. — М., 1978.

Додонов Б. И. О так называемой «информационной теории эмоций» // Психологический журнал. — 1983. — № 2. — С. 104-116.

Додонов Б. И. В мире эмоций. — Киев: Политиздат, 1987.

Дорофеева Э. Т. О возможных критериях распознавания эмоциональных состояний//Проблемы моделирования психической деятельности. — Новосибирск, 1968. — С. 279-280. - Вып. 2.

Дорофеева Э. Т. Сдвиги цветовой чувствительности как индикатор эмоциональных состояний // Психические заболевания. — Л., 1970.

Дорфман Л. Я. Исследование влияния музыки на психомоторику в связи с особенностями нейродинамики: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1981.

Дорфман Л. Я. Исследование структуры эмоциональных состояний, возникающих под влиянием музыки // Психологические проблемы индивидуальности. — М., 1983.- Вып. 1. - С. 66-67.

Дорфман Л. Я. Соотношение психологических характеристик эмоциональных переживаний с биоэлектрическими процессами мозга // Актуальные проблемы психологии в свете современных требований общественной практики. — Пермь, 1986. — С. 61-62.

Дорфман Л. Я. Влияние эмоций, вызванных музыкой, на работоспособность в связи с силой нервной системы // Психологический журнал. — 1986. — № 5. — С. 132-136.

Дорфман Л. Я. Эмоциональные предпочтения как фактор приспособления индивидуальности студента к требованиям учебной деятельности // Интегральное исследование индивидуальности: Теоретические и педагогические аспекты. — Пермь, 1988. - С. 70-79.

Дорфман Л. Я. Индивидуальный эмоциональный стиль // Вопросы психологии. — 1989. - № 5.

Дорфман Л. Я. Эмоции в искусстве. — М., 1997.

Драпкин Б. 3. Терапия радостью // VII всесоюзный съезд невропатологов и психологов. — М., 1981.

Драчева А. В. Проявление алекситимии у больных с депрессивной симптоматикой // Психология XXI в.: Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов. — СПб., 2001. — С. 342-343.

Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психология: Словарь-справочник. — Минск, 1998.

Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. — 1990. — № 1. — С. 106-113.

Еделева Е. Г. Отношение учащихся разного возраста к учебному предмету и урокам физической культуры в средней школе: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1989.

Елисеева И. М., Ильин Е. П., Качанова Н. А. Соотношение субъективных и объективных показателей эмоционального возбуждения до экзамена и после него // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. — Л., 1981. — С. 82-85.

Елфимова Н. В. Функции эмоций в создании мотивационного компонента деятельности // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. — М., 1987. — С. 24-31.

Еремеева В. Д. Анализ межполушарных отношений в коре головного мозга у детей при эмоциональных состояниях // Возрастные особенности физиологических функций у детей и подростков. — М., 1981.

Ермолаева М. В. Проблема удовлетворения от работы в исследованиях зарубежных психологов // Новые исследования в психологии. — М., 1980. — С. 101-105.

Ермолаева М. В. Структура эмоциональных переживаний в старости // Мир психологии. - 1999. - № 2. - С. 11-122.

Ермолаева-Томина Л. Б. Индивидуальные различия в кожно-гальванической реакции // Типологические особенности высшей нервной деятельности человека. Т. IV. - М., 1965. - С. 212.

Ермолаева-Томина Л. Б., Витт Н. В. Проявление эмоциональных особенностей личности в речевой деятельности // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. — М., 1979.

Ершов А. А. О факторах, влияющих на эмпатию // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. — М., 1979.

Ершова А. П. Эмоциональная реактивность как компонент способности к актерскому искусству // Вопросы психологии. — 1968. — № 2. — С. 140-149.

Жинкин Н. И. Мимика больного человека// Вопросы психологии. — 1968. — № 3. - С. 177-180.

Жмуров В. А. Психопатология. - Иркутск, 1994. - С. 273-280. - Т. 2.

Журин Н. В. Удовлетворенность учителей физической культуры своей профессиональной деятельностью: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1991.

Забродин Ю. М., Бороздина Л. В., Мусина И. А. К методике оценки уровня тревожности по характеристикам временной перцепции // Психологический журнал. — 1989. - № 5. - С. 87-94.

Загайнов Р. М. Киселев Ю. Я. Особенности эмоционального состояния боксеров до и после соревновательного боя // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. — М., 1969. — С. 77-85.

Загоровский П. Л. Развитие эмоций // Советская педагогика. — 1940. — № 3. — С. 90-101.

Закаблук А. Г. Особенности понимания эмоциональных состояний детьми в норме и патологии как основания их социальной адаптации // Коррекционная работа в специальных школах и дошкольных учреждениях. — Л., 1985. — С. 30-39.

Закаблук А. Г. Возрастные особенности прогнозирования школьниками своих эмоциональных состояний: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1986.

Замкова М. А., Ильин Е. П., Катпыгин Ю. А., Манеров В. X., Шага Н. Г. Комплексное психофизиологическое изучение состояний, возникающих при монотонной физической деятельности // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. - Л., 1981. - С. 68-75.

Запорожец А. В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка // Материалы IV Всес. съезда о-ва психологов СССР. — Тбилиси, 1971. — С. 647-648.

Запорожец А. В. Эмоции и их роль в регуляции деятельности // Личность и деятельность: Тезисы докладов к V Всес. съезду психологов СССР. — М., 1977. — С. 62.

Запорожец А. В. Роль Л. С. Выготского в разработке проблемы эмоций // Научное творчество Л. С. Выготского и современная психология. — М.: Педагогика, 1981. - С. 57-63.

*Запорожец А. В., Неверович Я. 3.*0 генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка // Вопросы психологии. — 1974. — № 6.

Запорожец А. В., Неверович Я. 3., Кошелева А. Д. и др. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. — М., 1986.

Зарудная А. А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. — Минск, 1970.

Зайчковский Л. Д. Биологическая обратная связь и саморегуляция в управлении соревновательным стрессом // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 250-261.

Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. — СПб., 1995.

Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость и стресс // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. — С. 13-15.

Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. — М., 1974. — С. 138-172.

Зимбардо Ф. Застенчивость. — М., 1991.

Зинченко Е. А. Метод экспертного визуального определения эмоционального состояния рабочих на производстве // Психологический журнал. — 1983. - № 2. - С. 59-63.

Злобин А. Т. К классификации эмоций // Вопросы психологии. — 1991. — № 4. — С. 96-99.

Зобов А. С. Особенности поведения учащихся старших классов в опасных ситуациях // Вопросы психологии воли. — Рязань, 1979.

Зобов А. С. Особенности волевой регуляции поведения в эмоциогенных условиях (на примере школьников старшего возраста): Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1983.

Золина 3. М. Физиологические основы рациональной организации труда на конвейре. - М., 1967.

Золина 3. М. Физиология монотонного труда //Руководство по физиологии труда. - М., 1983.

Золотнякова А. С. Роль экспрессии в узнавании ребенком-дошкольником эмоциональных состояний человека// Ученые записки ЛГПИ им. А. И. Герцена. — Л., 1964. - Т. 254. - С. 186.

Иванов Е. А., Тищенко А. Г., Шерман Д. Д. Характер мышечных статических усилий как показатель эмоционального напряжения // Вопросы психологии. — 1969. — № 2. - С. 147- 152.

Иванов П. И. Чувства (эмоции) // Психология: Учебник. — Ташкент, 1995.

Иванова С. П. Педагогическая деятельность как, процесс гуманистически-ориентированного полисубъектного взаимодействия в современной социально-образованной среде: Автореф. дис. ...канд. наук. — СПб., 2000.

Ивашкин В. С. Изменение цветоощущения при мотивационном психическом напряжении // Структуры познавательной деятельности. — Владимир, 1974. — С. 87-108.

Игуменов В. М. Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой квалификации на результаты их выступления в ответственных соревнованиях: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1971.

Изард К. Эмоции человека. — М., 1980.

Изард К. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2000.

Изюмова С. А., Аминов Н. А. О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы // Вопросы психологии. — 1978.-№ 5.-С. 128-133.

Ильин А. В. Изменение координации движений у учащихся среднего школьного возраста под влиянием различных эмоциональных состояний // Проблемы психологии спорта. - М, 1960. - С. 213-218.

Ильин Е. П. Возрастные изменения тонуса мышц обеих рук // Труды ЛСГМИ. — Л., 1961.-Т. 64.-С. 212.

Ильин Е. П. Свойство баланса по величине возбуждения и торможения и методы его изучения // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. — Л., 1972. - С. 37-57.

Ильин Е. П. Проблема монотонии и пути ее решения // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. — Л., 1972.

Ильин Е. П. Экстраверсия, нейротизм и сила нервной системы // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. — Л., 1976. — С. 175.

Ильин Е. П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. — М., 1978. — С. 325-346.

Ильин Е, П. Общность механизмов развития состояний монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности // Психические состояния. — Л., 1981а.-С. 43.

Ильин Е. П. Удовлетворенность деятельностью как социально-психологический феномен // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. — Л., 1981.-С. 4-13.

Ильин Е. П. Психология воли. — СПб.: Питер, 2000а.

Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 20006.

Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. — СПб.: Питер, 2001.

Ильин Е. П. Должны ли спортсмены сохранять олимпийское спокойствие при своих победах, согласно информационной «теории эмоций» П. В. Симонова // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 2000. — С. 23-26.

Ильин Е. П., Горбачев А. И., Илларионов Г. Г. Индивидуальный стиль поведения в спортивной деятельности и его обусловленность типологическими особенностями в проявлении основных свойств нервной системы // Психофизиология трудовых и спортивных способностей. — Л., 1974. — С. 160-165.

Ильин Е. П., Катыгин Ю. А., Замкова М. А. Психофизиологическое изучение монотонной сенсорной деятельности // Проблемы инженерной психологии: Материалы к V Всес. конференции. — М., 1979. — Вып. 2. — С. 113.

Ильин Е. П., Лихачев Л. В. Типы зависимостей общей удовлетворенности занятиями физическим воспитанием и спортом от частных видов удовлетворенности // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. — Л., 1981. — С. 14-21.

Ильин Е. П., Мамажанов А. X., Фетискин Н. П. Типологические особенности в проявлении основных свойств нервной системы гандболисток // Спортивная и возрастная психофизиология. — Л., 1974. — С. 72-79.

Ильин Е. П., Молчанова Н. М., Замкова М. А. и др. Изучение проявлений нервно-эмоционального напряжения у студентов во время сдачи экзаменов и зачетов // Современная высшая школа. — 1979. — № 1. — С. 67.

Ильин Е. П., Пинигин В. Г. Структура эмоциональности как свойства личности // Психологические проблемы самореализации личности. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001.-Вып. 5.

Ильин Е. П., Пономарева М. С.Возрастно-половая динамика базовых эмоций // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 2001.

Ильин Е. П., Скрябин Н. Д. Состояние страха и испуга как проблема психологии спорта // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. - С. 15-16.

Ильина М. Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1976.

Ильина М. Н. Монотонность труда оператора-аудитора и эффективность его деятельности в зависимости от силы нервной системы // Психические состояния: Экспериментальная и прикладная психология. — Л., 1981.— Вып. 10.

Ильина М. И., Колюхов В. Г. Самооценка состояния в зависимости от некоторых типологических характеристик // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. — Л., 1981. — С. 89-92.

Ильюченок Р. Ю. Эмоции и память (реальности и мифы). — Новосибирск, 1987, — С. 86.

Ильюченок Р. Ю., Чаплыгина Р. С. Участие холинергических структур мозга в механизме эмоциональной памяти // Журнал высшей нервной деятельности. — 1970. — № 1.

Имедадзе Н. В. Некоторые вопросы генезиса отрицательных эмоций у дошкольника// Воспитание, обучение и психическое развитие. Ч. 1: Тезисы научных сообщений к VI всесоюзному съезду общества психологов СССР. — М., 1983.

Имедадзе Н. В., Берекашвили О. А. Исследование влияния психического стресса на моторную активность // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. — С. 45-47.

Исаев Д. Н. Опыт применения тестов тревожности в изучении детей с задержкой психического развития //Дефектология. — 1999. — № 4.

Искольдский Н.В. Исследование привязанности ребенка к матери (в зарубежной психологии) // Вопросы психологии. — 1985. — № 6. — С. 146-152.

Исмайлова Л. О. Особенности эмоциональной сферы людей, играющих на сцене. Дипломная работа. РГПУ им. А. И. Герцена, психолого-педагогический факультет, 1999. - № 190.

Каган В. Е. Когнитивные и эмоциональные аспекты тендерных установок у детей 3-7 лет // Вопросы психологии. — 2000. — № 2. — С. 65-69.

Кайдаков С. В. Эмоции как фактор познания и действия: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1974.

Калинин Е. А. Проявление реакций страха и тревоги у гимнастов высокой спортивной квалификации // Теория и практика физической культуры. — 1970. — № 10.

Калининский Л. П., Богданова Н. В., Петрова Т. Е., Смоленская Л. М. Функциональная классификация эмпатии как феномена социальной перцепции // Психология общения и проблемы коммунистического воспитания: Тезисы докладов. — Омск, 1981.

Калюжный Л. В. К вопросу о химических механизмах некоторых форм поведения // Успехи современной биологии. — 1964. — Вып. 2. — С. 232.

Каминский Е. И. Психологические особенности интонационной выразительности речи, ее восприятия и воздействия: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1990.

Кант И. Соч. в 6-ти томах. Т. 4. ч. 1. - М., 1964; ч. 2. - 1965.

Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. — СПб.: Питер, 1994.

Карапетян Ф. А. Эмоции как специфическая форма отражения действительности: Автореф. дис. ...канд. наук. — Ереван, 1973.

Карольчак В. Специфическое беспокойство (тревога) у высококвалифицированных спортсменов // Материалы научной конференции психологов спорта социалистических стран. Симпозиум 1. — М., 1970. — С. 23.

Карольчак-Бернацкая В. Нетрадиционная трактовка состояния тревоги и стресса // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 47-56.

Карольчак-Бернацкая В., Скшинек-Сивинская Е. Измерение специфического беспокойства (страха) у спортсменов высокой квалификации // Психология и современный спорт. - М., 1973. - С. 252-260.

Карцаг Ю., Надори Л. Сопоставление факторов эмоциональности штангистов и бегунов на средние и дальние дистанции с помощью цветных пирамид Пфистера // Психология и современный спорт. — М., 1973. — С. 279-286.

Карцева Т. Б. Изучение индивидуально-личностных особенностей членов дружеских пар // Психологический журнал. — 1981. — № 5.

Катыгин Ю. А., Умное В. П., Чунаев А. А. Связь тревожности как свойства личности с некоторыми психофизиологическими характеристиками // Психофизиология. - Л., 1979. - С. 46-49.

Кафтанова Г. М. О месте эмоций в процессе отражения: Автореф. дис. ...канд. наук. — Омск, 1974.

Кахиани С. Н., Кахиани 3. Н., Асатиани Д. 3. Экспрессивность лица человека. — Тбилиси, 1978.

Кахиани С. Н., Кахиани 3. Н., Кахиани Д. 3. Экспрессивность эмоций человека. — Тбилиси, 1985.

Квасовец С. В. Опыт изучения эмоциональных состояний // Проблемы нейропсихологии. — М., 1977.

Квинн В. Н. Прикладная психология. — СПб., 2000.

Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. — Л.: Прибой, 1927.

Кепалайте А. Знак эмоциональности и особенности интеллекта // Психологический журнал. - Л., 1982. - № 2. - С. 120-126.

Киселев Ю. Я. Об эмоциональном напряжении у соревнующихся спортсменов // Проблемы психологии спорта: Ученые записки. — Л., 1970.— Вып. 13. — С. 52-61.

Киселев Ю. Я. О причине соревновательного эмоционального стресса // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. — С. 17-18.

Киселев Ю. Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 99-107.

Киселев Ю. Я., Смирнова И. К. О диагностике степени адаптированности спортсменов к соревновательным стрессфакторам // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. — С. 18-19.

Кисловская В. Н. Зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении: Автореф. дис. ...канд. наук. — М„ 1972.

Кистяковская М. Ю. Воспитание детей первого года жизни в яслях и домах ребенка: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1946.

Кистяковская М. Ю. О стимулах, вызывающих положительные эмоции у ребенка первых месяцев жизни // Вопросы психологии. — 1965. — № 2. — С. 129-140.

Китаев-Смык А. А. Психология стресса. — М.: Наука, 1983.

Китаев-Смык А. А., Портнов Ю. М. Типология активизации деятельности при эмоциональном стрессе // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. — М.; Одесса, 1986.

Китвель Т. А. О социально-психологических проблемах удовлетворенности трудом: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1974.

Кляйн В. Я., Москвин В. А., Чуприков А. П. Функциональная асимметрия мозга и толерантность к эмоциональному стрессу // Неврология и психиатрия. — Киев, 1986.- Вып. 15.

Ковалев А. Г. Психология личности. — М.: Просвещение, 1970.

Ковалев А. Г. Коллектив и социально-психологические проблемы руководства. — М., 1975. - С. 177.

Ковалев А. Н., Смирнов Л. М., Рабинович Л. А. О связи внутренней структуры ЭЭГ с эмотивностью // Новые исследования в психологии. — 1976. — № 1 (14).

Ковалев В. В. Психиатрия детского возраста. Руководство для врачей. — М.: Медицина, 1995.

Ковалев П. А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: Автореф. дис. ...канд. наук. — СПб., 1996.

Ковалев С. В. Психология современной семьи. — М., 1988.

Ковальчук В. И. Психическое выгорание тренеров // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 2000. — С. 97-98.

Коллектив, личность, общение. Словарь социально-психологических понятий. — Л., 1987.

Коломейцев Ю. А. Исследование влияния межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности: Автореф. дис. ...канд. наук. — Тарту, 1974.

Коломинский Я. Л. Психология эмоциональных отношений // Вопросы психологии. - 1988. - № 5.

Колымба И. Г. Экспериментальные методы исследования интонации эмоциональной речи // Новые исследования в психологии. — 1974. — № 3. — С. 15-16.

Колымба И. Г., Тхостов А. Ш. К проблеме предметности эмоций // Материалы I Всероссийской научной конференции по психологии Российского психологического общества «Психология сегодня». — М., 1996. — Т. 2. — Вып. 3.

Коменский Я. А. Избр. педагог, сочинения в 2-х т. — М.: Педагогика, 1982. — Т. 2.

Кон И. С. Психология юношеской дружбы. — М.: Просвещение, 1973.

Кон И. С. Дружба. Этико-психологический очерк. — М.: Политиздат, 1987.

Кон И. С. Психология ранней юности. — М., 1989.

Кон И. С, Лосенков В. А. Проблемы исследования юношеской дружбы // Советская педагогика. — 1974. — № 10. — С. 35-45.

Кондаш О. Волнение: страх перед испытанием. — Киев, 1981.

Копина О. С. Исследование эмоциональной регуляции мыслительной деятельности в условиях различной мотивации: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1982.

Корнева Т. В. О некоторых факторах, определяющих точность аудиторской оценки эмоциональных состояний // Материалы Всесоюзного симпозиума «Речь, эмоции и личность». - Л., 1978. - С. 121-125.

Корнева Т. В., Бажин Е. Ф. О роли профессионального и полового факторов в аудиторской оценке эмоционально окрашенной речи // Проблемы космической биологии. - М., 1977. - Т. 34. - С. 293-299.

Корнеева Л. Н. Самооценка как фактор саморегуляции деятельности пилота: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1984.

Корницкая С. В. Влияние содержания общения на отношение детей раннего возраста к взрослому // Вопросы психологии. — 1973. — № 4. — С. 65-70.

Коротаев А. А. Психологические различия во влиянии эмоций при скоростном стрессе в лабораторной модели некоторых трудовых операций // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. — М., 1970. — № 1. — С. 157- 162.

Коротаев А. А. Типологические различия во влиянии эмоционального состояния, вызванного музыкой, на нервно-психическое напряжение в трудовой деятельности: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1976.

Корсунский Е. А. Развитие литературных способностей писателей-профессионалов в их школьные годы // Вопросы психологии. — 1986. — № 4. — С. 19-27.

Космолинский Ф. П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. - М., 1976.

Коссов Б. Б. Исследование эмоциональной памяти шахматистов // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. — С. 20-21.

Костандов Э. А. Эффект неопознаваемых «эмоциональных» словесных раздражителей // Журнал высшей нервной деятельности. — 1968. — № 3.

Костандов Э. Л.Влияние отрицательных эмоций на восприятие //Вопросы психологии. - 1973. - № 6. - С. 60-72.

Костандов Э. А. Восприятие и эмоции. — М„ 1977.

Костандов Э. А. О физиологических механизмах «психологической защиты» и безотчетных эмоций // Бессознательное. Природа. Функции. Методы исследования. — Тбилиси: Мецниереба, 1978. - Т. 1. - С. 633-651.

Костандов Э. А. и др. Различение микроинтервалов времени эмоционально возбудимыми личностями // Журнал высшей нервной деятельности. — 1987.— Вып. 4. — С. 614-620.

Котик М. А. Психология и безопасность. — Таллинн, 1981.

Котик М. А., Емельянов А. М. Эмоции как показатель субъективных предпочтений при принятии решений // Психологический журнал. — 1992. — № 1.

Котляр Г. М. Морозов В. П. Особенности восприятия эмоционального контекста вокальной речи слушателями разных категорий // Эмоции и речь. — Л., 1975.

Котлярова Л. Н. Соотношение психодизритмии и стрессовой устойчивости человека: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1988.

Кочнев В. И. Исследование динамических характеристик эмоциональной реактивности в связи с проблемой актерских способностей // Вопросы психологии. — 1986. — № 5. - С. 153-160.

Кочнев В. И. Динамика эмоциональной реактивности в процессе обучения основам актерской профессии // Вопросы психологии. — 1988. — № 3.

Кочубей Б., Новикова Е. Эмоциональная устойчивость школьника. — М., 1988.

Краевский Б. А. Горе и радость детского возраста: Лекции по психологии чувств ребенка. — Харьков, 1905.

Крамник В. В. Зависть как мотив экономической деятельности //.II Всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы экономической психологии и этики делового общения в трудовой, управленческой и предпринимательской деятельности»: Материалы конференции. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1999. - С. 91-93.

Крейг Г. Психология развития. — СПб.: Питер, 2000.

Крепелин Э. Введение в психиатрическую клинику. — СПб., 1902.

Круглова Е. В. Личностные особенности среднего медицинского персонала, работающего в реанимационном отделении: Дипломная работа. РГПУ им. А. И. Герцена, психолого-педагогический факультет. — 2000. — № 714.

Крупецкий К. В. Отбор и сертификация операторов электросвязи с учетом устойчивости к монотонным условиям деятельности // Ананьевские чтения-97: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1997. — С. 191-193.

Крупное А. И., Ольшанникова А. Е., Домодедов В. А. Соотношение показателей эмоциональности и динамических характеристик общения // Вопросы психофизиологии активности и саморегуляции личности. — Свердловск, 1979. — С. 17-25.

Крупное Н. Г., Столяр И. Г. Производственная бригада как социальный организм // Всесоюзная научно-техническая конференция. Сб. 8: Тезисы докладов секции 7. - М., 1972. - С. 219.

Крюгер Ф. Сущность эмоционального переживания // Психология эмоций: Тексты. - М., 1984.

• *Кряжева Н. Л.* Развитие эмоционального мира у детей. — Ярославль, 1996.

Кубланов Б. Г. Эстетическое чувство и искусство. — Львов, 1966. — С. 28.

Кудрина Г. Я. К вопросу о психическом пресыщении // Вопросы психологии труда и личности. — Иркутск, 1972.

Кудрявцев Т. В., Сухарев А. В. Влияние характерологических особенностей личности на динамику профессионального самоопределения // Вопросы психологии. — 1985. - № 1 . - С. 86-93.

Кузакова В. Д. Физическое воспитание глухих и тугоухих в связи с их психофизиологическими особенностями// Психофизиологические особенности спортивной деятельности. — Л., 1975. — С. 107-115.

Кузин В. С. Психология: Учебник. — М.: Высшая школа, 1974.

Куликов Л. В. Психология настроения. — СПб., 1997.

Куликов Л. В. Психогигиена личности. Основные понятия и проблемы. Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.

Кульчицкая Е. И. Чувство стыда и особенности его развития у детей дошкольного возраста: Автореф. дис. ...канд. наук. — Киев, 1960.

Кульчицкая Е. И. Роль чувств симпатии и антипатии во взаимоотношениях детей дошкольного возраста // Коллектив, личность ребенка, внутриколлективные отношения. — М., 1970.

Куницына В. Н. Восприятие и оценка экспрессии подростками // Экспериментальная и прикладная психология. — Л., 1973. — Вып. 5. — С. 106-115.

Куницына В. Н. Нарушения, барьеры, трудности межличностного неформального общения // Актуальные проблемы психологической теории и практики. — СПб., 1995.

Куницына В. Н., Бойцова Е. Н. Психологический портрет застенчивого человека // Гностические и коммуникативные компоненты в структуре педагогического мастерства. — Ижевск, 1983.

Куницына В. Н., Ефремова (Погольша) В. М. Влияние особенностей семейного уклада на возникновение у ребенка застенчивости // Психологические проблемы индивидуальности. — Л., 1985.

Куницына В. И., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. — СПб.: Питер, 2001.

Купер К. Л., Крамп Дж. Методика исследования стресса у спортсменов // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 136-146.

Купцова Т. И. К вопросу об исследовании тревожности как свойства личности // Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов СССР. — Тбилиси, 1971.

Курбатова Т. В., Ласко М. В., Резвицкая Ж. И., Шендрик В. Ф. К вопросу о методах опознания психического состояния по экспрессивному поведению // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. — Краснодар, 1977. — С. 36-45.

Курдюкова Н. А. Оценивание успешности учебной деятельности как психолого-педагогическая проблема: Автореф. дис. ...канд. наук. — СПб., 1997.

КурекН. С. Психологические исследования когнитивного аспекта эмоциональных процессов у больных шизофренией // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. - 1988. - № 2. - С. 69-73.

Курс общей, возрастной и педагогической психологии. — М.: Просвещение, 1982. — Вып. 2.

Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. — СПб., 1998.

Лабунская В. А. Психологическое исследование условий, влияющих на успешность опознания эмоциональных состояний по выражению лица: Автореф. дис. ... канд. наук. — Л., 1976.

Лабунская В. А. Опознание эмоциональных состояний по мимике // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. — Л., 1978. — Вып. 4. — С. 40-46.

Лабунская В. А. Об экспрессивном поведении учителя // Проблемы формирования личности в коллективной деятельности и общении. Ч. 1. — Гродно, 1980. — С. 32-56.

Лабунская В. А. Факторы успешности опознания эмоциональных состояний по выражению лица // Психология межличностного познания. — М., 1981.

Лабунская В. А. Невербальное поведение (социально-перцептивный подход). — Ростов, 1986.

Лабунская В. А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. — Ростов/н/Д, 1999.

Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. — Л., 1970.

Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. — М.; Женева, 1989.-С. 121-126.

Лазурский А. Ф. Очерк науки о характерах. — М.: Наука, 1995.

Лалаян А. А. Предстартовые состояния тренера // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. — М., 1969. — С. 120-122.

Ланге К. Г. Аффекты. - СПб., 1890.

Ланге Г. К. Душевные движения. Психофизиологический этюд. — СПб., 1896.

Ланге Н. Н. Эмоции. Психологический этюд. — М., 1896.

Ланге Н. Н. Избранные психологические труды. — М; Воронеж, 1996.

Ларошфуко Ф. Мемуры. Максимы. — Л.: Наука, 1971.

Ласы М. Онтогенез распознавания эмоциональных выражений лица // Материалы республиканской конференции СНО. — Тарту, 1977.— Вып. 4. — С. 25-30.

Лебединский М. С. Об особенностях нарушения психики при поражении правого полушария мозга // Проблемы современной психиатрии. — М., 1948. — С. 85-95.

Лебединский М. С, Мясищев В. Н. Введение в медицинскую психологию. — Л., 1966.

Лебединский В. В., Никольская О. С, Баянская Е. Г., Либлинг М. М. Эмоциональные нарушения и их коррекция в детском возрасте. — М., 1990.

Леей В. Л., Волков Л. 3. Застенчивость как межгрупповой феномен // Проблемы взаимодействия в группах учащихся. — Минск, 1970.

Левитов Н. Д. Монотонная работа. — М., 1924.

Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. — М., 1964.

Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. — 1967. — № 6.

Левитов Н. Д. Психическое состояние агрессии // Вопросы психологии. — 1972. - № 6. - С . 168-173.

Левченко Е. В., Бергфельд А. Ю. Когнитивные стратегии описания сущности эмоций // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1999.-С. 51-52.

Леонгард К. Акцентуированные личности. — М., 1989.

Леонтьев А. А., Носенко Э. Л. Некоторые психолингвистические характеристики спонтанной речи в состоянии эмоционального напряжения // Общая и прикладная психолингвистика. — М., 1973.

.*Леонтьев А. Н.* Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций. — М., 1971.

Леонтьев А. Н. Деятельность и сознание //Вопросы философии. — 1972. — № 12. — С. 140.

Леонтьев А. Н. Предисловие // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. — Вып. V. — М.: Прогресс, 1975.

Линдслей Д. Б. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. С. С. Стивенса. - М., 1960. - С. 629-684.

Линчевский Э. Э. Как быть с ревностью? — Л.: Знание, 1978.

Липинский В. К. Функциональная музыка как компенсатор сенсорной депривации: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1977.

Липпс Т. Основные вопросы этики. — СПб., Б. г.

Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении // Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте. — М., 1980. - С. 36-46.

Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения. — М.: Педагогика, 1986.

Лихачев Л. В. Социально-психологические факторы, влияющие на удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. — Л., 1981. — С. 21-29.

Личность: Внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды / Сост. Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская. - СПб., 1996.

Ломов Б. Ф. О роли практики в развитии в развитии теории общей психологии // Вопросы психологии. — 1971. — № 1. — С. 26.

Лоренц Р. Агрессия (так называемое «зло»). — М., 1994.

Лоскутов В. В. Психологический этюд: эмоции и музыка // Психологические проблемы саморегуляции личности. — Вып. 2. — СПб., 1998. — С. 245-249.

Лук А. Н. О чувстве юмора и остроумии. — М., 1968.

Лук А. Н. Эмоции и личность. — М., 1982.

Лукьянов В. С. Эмоции и здоровье. — М., 1966.

Лукьянова О. Н., Семик Т. М., Черноморец В. Г., Шумилина Л. И. Психофизиологические основы успешной деятельности человека-оператора // VII научно-технический семинар: Тезисы докладов «Контроль состояния человека-оператора». — М., 1975.

Лурия А. Р. Высшие корковые функции человека. — М., 1969.

Лутошкин А. Н. Эмоциональные потенциалы коллектива. — М., 1988.

Льюис Б. Диктор телевидения. — М.: Искусство, 1973.

Люблинская А. А. Детская психология: Учебное пособие. — М., 1971.

Люсин Д. В. Организация знаний об эмоциях: внутренняя структура категории «эмоция» // Познание, общество, развитие. — М.: Ин-т психологии РАН, 1996.

Люсин Д. В. Эмпирический анализ категоризации эмоций // Вопросы психологии. - 1999. - № 2. - С. 50-61.

Лясс Ф. М. Эмоциональные нарушения при поражении гипофиза. — М., 1972.

Магун В. С. Потребности и психология социальной деятельности. — Л., 1983.

Макаренко Ю. А. Пути изучения эмоций у детей. Актовая речь, январь 1976. — М.: Ин-т педиатрии АМН СССР, 1976.

Макаренко Ю. А. Системная организация эмоционального поведения. — М., 1980.

Макаренко Ю. А., Симонов П. В., Масленникова Н. В., Сидорова О. А., Карпович Э. А., Стартов П. В. Распознавание мимики как метод изучения формирования эмоциональных реакций у детей // Методы исследования функций организма в онтогенезе (морфофункциональные особенности развития детей и подростков). — М., 1975. — С. 71-72.

Макарова Е. И. Развитие эмоций у детей раннего возраста // Физиология высшей нервной деятельности. — М., 1968.

Макдауголл У. Основные проблемы социальной психологии. — М., 1916.

Макдауголл У. Различение эмоций и чувства // Психология эмоций: Тексты. — М., 1984. - С. 103-107.

Макеева А. И. О некоторых особенностях эмоциональной сферы людей, влияющих на восприятие ими эмоций других // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. — М., 1979.

Макеева А. И. Изучение смысловых полей эмоциональных категорий // Новые исследования в психологии. — 1980. — № 1 (22). — С. 70.

Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. — СПб.: Питер, 1997.

Маклаков А. Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2000.

Малкова Т. Н. Восприятие экспрессии человеческого лица: Автореф. дис. ...канд. наук. - М., 1981.

Малышева Н. С. Синдром «эмоционального сгорания» у врачей. Дипломная работа. РГПУ им. А. И.Герцена, психолого-педагогический факультет. — 2000. — № 236.

Мамайчук И. И. Психическое развитие аномального ребенка. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 1996.

Мандлер Дж. (1975). Цит по: *Бреслав Г. М.* На путях эмпиризма: параметры и измерения эмоций // Вопросы психологии. — 1977. — № 3. — С. 155-157.

Манеров В. Х. Исследование речевого сигнала для определения эмоционального состояния человека: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1975.

Манеров В. Х. Успешность восприятия говорящего в зависимости от индивидуальных особенностей слушателей // Вопросы психологии. — 1990. — № 1. — С. 147-153.

Манеров В. Х. Экспериментально-теоретические основы социальной идентификации и интерпретации говорящего. Автореф.: дис. д-ра наук. — СПб., 1993.

Маренина А. И. Исследование основных явлений человеческого гипноза электрофизиологическими методами: Автореф. дис. ...канд. наук. — Харьков, 1961.

Марищук В. Л. К вопросу об эмоциональной устойчивости курсантов-летчиков и возможности ее совершенствования с применением средств физической подготовки: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1964.

Марищук В. Л. О преодолении состояния эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений // Психологические вопросы спортивной тренировки. - М., 1967. - С. 25-29.

Марищук В. Л. Функциональные состояния и работоспособность // Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. Ч. 1. — Л., 1974.

Марищук В. Л. О приемах стимулирования и оценки эмоций // Речь и эмоции. — Л., 1975.-С. 5-6.

Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств. Автореф.: дис. д-ра наук. — Л., 1982.

Марищук В. Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса // Стресс и тревога в спорте. — М.: ФиС, 1984. — С. 58-73.

Марищук В. Л. Эмоции в спортивном стрессе. — СПб.: КВИФК, 1995.

Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. — СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001.

Марищук В. Л., Платонов К. К., Плетницкий Е. А. Напряженность в полете. — М.; Л., 1969.

Марищук В. Л., Хвойное Б. С. К вопросу об аутогенной тренировке и психотонических упражнениях // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. — М.: ФиС, 1969. — С. 92-96.

Маслоу А. Мотивация и личность. — М., 1998.

Матвеев В. Ф., Ковалев А. А., Лебедев А. В. К вопросу об эмоциональных особенностях больных алкоголизмом // Психологический журнал. — 1987. — № 3. — С. 94-96.

Матвеева Л. В., Аникеева Т. Я., Мочалова Ю. В. Экранный образ и личностные особенности телеведущих// Психологический журнал. — 1999. — № 1. — С. 20-30; № 2. - С. 29-38.

Матлина Э. А., Васильев В. Н. Эмоциональный стресс у спортсменов и симпатоадреналовая система// Психический стресс в спорте: Материалы II Всесоюзн. симпозиума. — Пермь, 1975. — С. 16-23.

Махнач А. В., Бушов Ю. В. Зависимость динамики состояний эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности // Вопросы психологии. — 1988. -№ 6. - С . 130-133.

Медведев О. И. Эмоциональное напряжение и стресс // Физиология кровообразования. — М.: Медицина, 1986. — С. 507-525.

Мельниченко О. Г. Исследование тревожности в связи с личностными и биохимическими особенностями // Психофизиология. — Л., 1979. — С. 49-53.

Мерлин В. С. Очерк теории темперамента. — Пермь, 1973.

Меттъюз А. (1991). Цит. по: *Фенько А. Б.* Деньги и дети: особенности экономической социализации // Вопросы психологии. — 2000. — № 2. — С. 95.

Мещерякова С. Ю. Поведение ребенка в незнакомой обстановке // Общение и его влияние на развитие психики дошкольника. — М., 1974. — С. 24-41.

Миланич Ю. М. Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста: Автореф. дис. ...канд. наук. — СПб., 1997.

Миленин В. М. Влияние некоторых особенностей личности спортсменов на поведение в экстремальных ситуациях // Материалы научной конференции психологов спорта социалистических стран. Симпозиум 1. — М., 1970.

Милентъев А. С, Гасилин В. С, Гусев Е. И., Мартынов И. В., Рылова А. К. Гериатрические аспекты внутренних болезней. — М., 1996.

Милнер П. Физиологическая психология. — М., 1973.

Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 24-46.

Мильруд Р. П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя // Вопросы психологии. — 1987. — № 6.

Мироненко В. В. История и состояние проблемы психологии выразительных движений // Вопросы психологии. — 1975. — № 3.

Михайлова Е. В. Эмоционально-личностное развитие учащихся с нарушением интеллекта // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1998. - С. 193-194.

Михальчик Т. С. Чувства // Курс общей, возрастной и педагогической психологии. — Вып. 2. — М.: Просвещение, 1982. — Гл. XV.

Мнухин С. С. О перерывах и припадках в случаях полного спонтанного исчезновения их при эпилепсии у детей // Проблемы психопатологии детского возраста. Труды Ленинградского педиатрического медицинского института. — Л., 1971. — С. 5-11.

Молчанов А. С. Исследование общих и индивидуальных особенностей опознания экспрессии лица методом многомерного шкалирования: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1989.

Молчанов А. С, Аминов Н. А. Опознание эмоциональных состояний как компонент педагогических способностей // Материалы всесоюзной конференции «Творчество и педагогика». Секция IV. - М., 1988. - С. 215-218.

Молчанова А. С. На вкус, на цвет... — М., 1966.

Морозов В. П. Эмоциональный слух человека // Журнал эволюционной биологии и физиологии. — 1985. — № 6.

Морозов В. П. Эмоциональный слух и методы его исследования // Проблемы экологической психоакустики. — М., 1991.

Морозов В. П., Дмитриева Е. С, Зайцева К, А., Карманова В. Ю., Суханова Н. В. Возрастные особенности восприятия человеком эмоций в речи и пении // Журнал эволюционной биохимии и физиологии. — 1983. — Т. 19. — С. 289-292.

Морозов В. П., Жданов В. Ф., Фетисова Е. В. Эмоциональный слух и проблема профессионального отбора в вокально-музыкальном искусстве // Художественное творчество и психология. — М., 1991.

Морозов В. П., Кузнецов Ю. М. Сафонова В. И. Эмоциональный слух и музыкально-эстетические характеристики хорового пения // Художественный тип человека. Комплексные исследования. — М., 1994.

Морозов В. П., Васильева А. Г. Художественный тип личности и эмпатия //Художественный тип человека. Комплексные исследования. — М., 1994.

Мороц К. О структуре нарушений целенаправленной деятельности при поражении лобных долей мозга // Новое в психологии. — М., 1975. — Вып. 1. — С. 144-154.

Москвин В. А. Межполушарная асимметрия и индивидуальные стили эмоционального реагирования // Вопросы психологии. — 1988. — № 6.

Москвин В. А. Профили латеральности и некоторые особенности психических процессов (в норме и патологии): Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1990.

Московичуте Л. И., КадинА. Л. К вопросу о латерализации психических функций на уровне подкорковых образований (по материалам стереотаксических операций) // Журнал невропатологии и психиатрии. — 1975. — Вып. 11.

Моску Ю. К. Диагностическая система для оценки эмоциональной реактивности у спортсменов высокого класса // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 107—125.

Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. — СПб.: СПб филиал института социологии РАН, 1995.

Муздыбаев К. Психология зависти // Психологический журнал. — 1997. — №6.-С. 3-11.

Мурутар А. А. Опыт комплексного исследования удовлетворенности в трудовых коллективах: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1977.

Мызан Г. И., Топоркова И. Б., Молчанова Н. М., Ильин Е. П. Изучение нервно-эмоционального напряжения перед зачетами и экзаменами у студентов факультета физического воспитания // Оптимальное соотношение между умственной и физической деятельностью у студентов педагогических институтов. — Вып. 1. — Л., 1976. — С. 88-105.

Мышанова Н. Н. Страхи здоровых людей. — СПб., 1997.

Мюнстерберг Г. Психология и экономическая жизнь. — М., 1924.

Мюнстерберг Г. Психология и учитель. — М.: Совершенство, 1997.

Мягер В. К., Гошев А. И. Соотношение адренергических и холинергических веществ при некоторых невротических симптомах // Журнал невропатологии и психиатрии. - 1964.- Вып. 5. - С. 242.

Мясищев В. Н. О так называемом психо-гальваническом рефлексе и его значении в исследовании личности // Новое в рефлексологии и физиологии нервной системы. Сб. 3. - М.; Л., 1929. - С. 233.

Мясников В. И., Новиков М. А. Эмоциональный стресс как экопсихологическая проблема // Физиология человека. — 1975. — № 3. — С. 440-450.

Наенко Н. И. Психическая напряженность. — М., 1976.

Наенко Н. И., Овчинникова О. В. О различении состояний психической напряженности // Психологические исследования. — Вып. 2. — 1970.

Найдиффер Р. М. Определение и формирование оптимального уровня эмоционального возбуждения // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 189- 204.

Наумова Н. Ф. Удовлетворенность трудом как социальная характеристика. — М., 1970.

Нгуен Зуй Фат, Дашкевич О. В. Результативность стрельбы как критерий оптимальности эмоционального напряжения спортсмена // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. — С. 49-50.

Нгуен Ки Тыонг. Склонность к стилям руководства преподавателей физической культуры: Автореф. дис. ...канд. наук. — СПб., 2000.

Небылицын В. Д. Темперамент // Педагогическая энциклопедия. — М., 1964.

Небылицын В. Д. Основные свойства нервной системы. — М.: Просвещение, 1966.

Небылицын В. Д. Актуальные проблемы дифференциальной психофизиологии // Вопросы психологии. — 1971. — № 6. — С. 13-26.

Неверович Я. 3. Роль эмоций в просоциальной мотивации детей // Тезисы научных сообщений советских психологов к XXI Международному психологическому конгрессу. - М., 1976. - С. 209-211.

Неверович Я. 3. О Генезисе и функции эмоционального предвосхищения // Личность и деятельность: Тезисы докладов к V Всес. съезду общества психологов. — М., 1977. - С. 73.

Неверович Я. 3. Мотивация и эмоциональная регуляция деятельности у детей дошкольного возраста // Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. - М., 1986.

Неймарк М. С. Психологический анализ эмоциональных реакций школьников на трудности в работе // Вопросы психологии личности школьника. — М., 1961.

Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. — СПб.: Питер, 2000.

Немое Р. С. Психология. Кн. 1. — М., 1994.

Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1983.

Нийтп Т., Валъсинер Я. Распознавание выражений лица: экспериментальное изучение модели Экмана // Ученые записки Тартуского унив. — 1977. — Труды по психологии. 6. — С. 85-107.

Никандров В. В., Сонина Э. К. О свойствах чувств // Ананьевские чтения-96: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1996. — С. 33-35.

Никитина А. В. Проблемы в общении тревожных подростков // Психология XXI в: Тезисы международной межвузовской научно-практической студенческой конференции. - СПб., 2000. - С. 175-177.

Никитина Н. В., Урванцев Л. П. Использование методики цветовой оценки состояний для изучения эмоциональной сферы больных неврозами // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 1988. — № 12. — С. 82-85.

Никифоров М. И., Борисова А. И. ЭЭГ как объективный показатель положительных и отрицательных эмоций при действии музыкальных и речевых раздражителей // XIII съезд Всесоюзного физиологического общества. — Алма-Ата, 1979. — Т. 2.

Николаев Е. А., Прокофьев В. Н. Количественная оценка эмоциональной устойчивости специалиста-оператора // Военно-медицинский журнал — Л., 1991. — № 3. — С. 51-53.

Никольская И. М. Психологическая диагностика, коррекция и профилактика патогенных эмоциональных состояний у младших школьников: Автореф. дис. ...канд. наук. - СПб., 2001.

Нитченко А. К. К вопросу об единицах эмпатии // Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. — М., 1979.

Новиков В. В. Настроение и труд. — Ярославль, 1976.

Новиков Н. И. Рассуждение о некоторых способах к возбуждению любопытства в юношестве // Антология педагогической мысли России XVIII в. — М., 1985.

Новицкая Л. П. Влияние различных музыкальных жанров на психическое состояние человека // Психологический журнал. — 1984. — № 6. — С. 79-85.

Носенко Э. Л. Особенности речи в состоянии эмоциональной напряженности. — Днепропетровск, 1975.

Носенко Э. Л. Изменение характеристик речи при эмоциональной напряженности // Вопросы психологии. — 1978. — № 6. — С. 76-85.

Носенко Э. Л. Попытка системного подхода к анализу речи в состоянии эмоционального напряжения // Психологический журнал. — 1980. — № 6. — С. 54-61.

Носенко Э. Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка // Психологический журнал. — 1998. — № 1. — С. 16-25.

Носенко Э. Л., Ельчанинов П. Е., Крылова Н. В., Петрухин Е. В. О возможности оценки эмоциональной устойчивости человека по характеристикам его речи // Вопросы психологии. — 1977. — № 3. — С. 46- 56.

Нушикян Э. А. Типология интонации эмоциональной речи. — Киев; Одесса, 1986.

Нуцубидзе М. А. Об участии гипокампа в высшей нервной деятельности // Журнал высшей нервной деятельности. — 1964. — № 1.

Обидина Т. Г. Характер кросс-корреляционных межполушарных отношений биопотенциалов мозга у детей при восприятии эмоционально положительных и отрицательных речевых раздражителей // Взаимоотношения полушарий мозга. — Тбилиси, 1982.

Обозов Н. Н. Межличностные отношения. — Л., 1979.

Обозов Н. Н. Типы личности, темперамент и характер. — СПб., 1997.

Обуховский К. Психология влечений человека. — М, 1972.

Обучение спортсменов психорегулирующей тренировке. Методические рекомендации. — Пермь, 1983.

Общая психология. Курс лекций. — М.: Владос, 1998.

Овчинникова О.В., Наенко Н. И. Экспериментальное изучение состояния психической напряженности различной природы // Тезисы к III Всес. съезду психологов. Т. 3. - М., 1968.

Олыианникова А. Е. Знак доминирующих эмоций и фоновые ЭЭГ-параметры у подростков // Новые исследования в психологии. — 1974. — № 1/9. — С. 60-62.

Олыианникова А. Е. К проблеме диагностики психического развития //Тезисы докладов на симпозиуме. — Таллинн, 1974. — С. 125.

Олыианникова А. Е. Анализ соотношения показателей однонаправленных методик, диагностирующих эмоциональность // Вопросы психофизиологии активности и саморегуляции личности. — Свердловск, 1978. — С. 98-115.

Ольшанникова А. Е. К психологической диагностике эмоциональности // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. — М., 1978. — С. 93-105.

Ольшанникова А. Е. Диагностические возможности вопросника по эмоциональной экспрессии// Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т. X. — М., 1981. — С. 124-137.

Ольшанникова А. Е. Эмоции и воспитание. — М., 1983.

Ольшанникова А. Е., Пацявичус И. В. Роль индивидуально-типичных характеристик эмоциональности в саморегуляции деятельности // Психологический журнал. — 1981. - № 1. - С. 70-81.

Ольшанникова А. Е., Рабинович Л. А. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности // Вопросы психологии. — 1974. — № 3. — С. 65-74.

Ольшанникова А. Е., Семенов В. В., Смирнов Л. М. Оценка методик, диагностирующих эмоциональность (опыт использования статистических закономерностей распределения показателей) // Вопросы психологии. — 1976. — № 5. — С. 103-113.

Ольшанникова А. Е., Ямпольский Л. Т. О структуре качественных характеристик эмоциональности (оценка гипотезы средствами факторного анализа) // Психология и психофизиология индивидуальных различий. — М., 1977. — С. 155-164.

Ольшанский Д. В. Методика экспериментально-психологического исследования эмоциональных состояний больных с локальными поражениями мозга // Вопросы психологии. - 1979. - № 6. - С. 121-123.

Ольшанский Д. В. Нарушение эмоционально-личностной сферы у больных с поражениям лобных долей мозга: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1979.

Ониани Т. Н. Корреляция между эмоциональным напряжением и динамикой электрической активности нео- и архипалеокортекса в цикле бодрствование—сон // Нейрофизиология эмоций и цикла бодрствование—сон. — Тбилиси, 1976.

Ореховский В. И., Витенко И. С, Кондратенко Г. П. Формирование психологической готовности молодежи к медицинскому труду. — Киев, 1989.

Осипов Н. Е. Страшное у Гоголя и Достоевского // Мир психологии. — 1999. — № 2. - С. 221-237.

Ошмарина В. С. Личностные особенности актеров. Дипломная работа. РГПУ им. А. И.Герцена, психолого-педагогический факультет. — 2000. — № 833.

Оя С. М. О возможности регулирования предстартового состояния на основе объективно измеряемых данных // Психологические вопросы спортивной тренировки. - М., 1967. - С. 45-48.

Оя С. М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. — М., 1969. — С. 63-67.

Оя С. М. Психологические вопросы предстартовых состояний // Психология и современный спорт. — М., 1973. — С. 206-217.

Павликова М. И., Новикова М. А. Оценка состояния ребенка по его звуковым сигналам // Психология XXI в: Тезисы международной межвузовской научно-практической студенческой конференции. — СПб., 2000. — С. 178-179.

Павлов И. П. Полное собр. соч. — М., 1951.

Палайма Ю. Ю. Опыт измерения относительной силы мотива в спорте // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. — М., 1968. - С. 14-18.

Палей А. И. О функциональном значении эмоций // Экспериментальные исследования по проблемам общей и социальной психологии и дифференциальной психофизиологии. - М., 1979. - С. 52-58.

Палей А. И. Модальностная структура эмоциональности и когнитивный стиль // Вопросы психологии. — 1982. — № 1. — С. 118-126.

Палей А. И. Соотношение эмоциональных и когнитивных характеристик индивидуальности и их электроэнцефалографические корреляты: Автореф. дис. ...канд. наук. - М., 1983.

Панин Л. Е., Соколов В. П. Психосоматические взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении. — Новосибирск, 1981.

Парамей Г. В. Контурные изображения лица: могут ли они передавать эмоциональные состояния? // Психологический журнал. — 1996. — № 1. — С. 70-86.

ПарыгинБ.Д. Основы Социально-психологической теории. — М.: Мысль, 1971.

Патоки И. Распознавание эмоциональных состояний по мимике больными с локальными поражениями головного мозга: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1981.

Паттерсон Д. Цит. по: Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю., 1997.

Пашина А. X. Особенности распознавания эмоционального контекста звуковой речи // Психологический журнал. — 1991. — № 1. — С. 88-95.

Пашина А. X. Штрихи к психологическому портрету артистов балета // Психологический журнал. - 1991. - № 3. - С. 108-116.

Пашина А. X. О структуре эмоционального слуха // Психологический журнал. — 1992. - № 3. - С. 76-83.

Пашина А. X. Художественный и мыслительный типы личности: особенности эмоциональной сферы // Психологический журнал. — 1994. — № 3.

Пашина А. X. Опыт исследования эмоциональной сферы у сотрудников детского дома // Психологический журнал. — 1995. — № 2. — С. 42- 50.

Пашина А. X., Рязанова Е. П. Особенности эмоциональной сферы воспитанников и сотрудников детского дома // Психологический журнал. — 1993. — № 1. — С. 44-52.

Пашина А. X., Торопова А. В. Особенности эмоциональной сферы музыкантов с различным уровнем музыкальности // Психологический журнал. — 1999. — № 1. — С. 109-115.

Пашукова Т. И. О механизмах эмпатии и некоторых ее психических коррелятах // Вопросы психологии межличностного познания и общения. — Краснодар, 1983. - С. 76-92.

Пашукова Т. И. Мотивирующая функция эмпатии // Исследование мотивационной сферы личности. — Новосибирск, 1984. — С. 62-71.

Пацявичус И. В. Соотношение индивидуально-типичных характеристик эмоциональности с особенностями саморегуляции деятельности: Автореф. дис. ...канд. наук. - М., 1980.

Педаяс М. И. Эмоциональность как фактор взаимодействия // Взаимодействие коллектива и личности. — Таллинн, 1979. — С. 90-96.

Пепло Л. Н., Мицели М. Мораш Б. Одиночество и самооценка // Лабиринты одиночества. - М., 1989. - С. 169-191.

Превентивная кардиология / Под ред. Г. И. Косицкого. — М.: Медицина, 1977.

Переверзева И. А. К проблеме мозговой организации эмоциональных процессов в аспекте функциональной асимметрии полушарий головного мозга человека // Вопросы психологии. — 1980. — № 2. — С. 65-73.

Переверзева И. А. Исследование некоторых особенностей восприятия цвета в связи с задачами изучения эмоциональности // Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т. X. - М., 1981. - С. 137-146.

Переверзева И. А. Психофизиологический анализ индивидуальных различий по эмоциональности: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1986.

Переверзева И. А. Проявление индивидуальных различий по эмоциональности в функции контроля за эмоциональной экспрессией//Вопросы психологии. — 1989. — № 1 , - С . 113-117.

Петренко В. Ф., Кучеренко В. В. Взаимосвязь эмоций и цвета // Вестник МГУ. — 1987. - Серия 14. Психология. - № 3. - С. 70-83.

Петровский А. В. Чувства // Общая психология: Учебник. — М„ 1986.

Петровский В. А. Эмоциональная идентификация в группе и способ ее выявления // К вопросу о диагностике личности в группе. — М. НИИ ОПП. — 1973. — С. 69-78.

Петрушин В. И. Моделирование эмоций средствами музыки // Вопросы психологии. - 1988. - № 5. - С. 141-144.

Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. — М.: Владос, 1999.

Пинигин В. Г. Возрастные изменения эмоциональных свойств личности // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 2001.

Пинчук В. А. Психологический анализ устойчивых особенностей эмоциональности: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1982.

Писаренко В. М. Устойчивость" эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. — М., 1964. — С. 51-68.

Писаренко В. М. Использование тремометрии для контроля за эмоциональным состоянием спортсменов // Готовность спортсмена к соревнованиям. — М.: ФиС, 1970. - С. 239-244.

Писаренко В. М. Некоторые данные о динамике эмоционального состояния футболистов в тренировочные и соревновательные дни // Материалы итоговой научной сессии ВНИИФК за 1968 г. - М., 19706. - С. 310.

Писаренко В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психологический журнал. — 1986а. — № 1. — С. 62-72.

Писаренко В. М. Инструментальная обратная связь и повышение качества управления эмоциональным состоянием // Психологический журнал. — 19866. — № 5. — С. 119-125.

Пискарева Т. Б. Развитие эмоций у учащихся с нарушением интеллекта // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1998. — С. 199-200.

Платонов К. К., Шварц Л. М. Очерки психологии для летчиков. — М., 1948.

Платонов К. К. О системе психологии. — М., 1972.

Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. — М., 1984.

Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. — М., 1985.

Плоткин А. А, Соотношение базальных модальностей в структуре эмоциональности: Автореф. дис. ...канд. наук. — М„ 1983.

Подоба Е. В. Изменение высшей нервной деятельности у работающих на пульсирующем конвейре (часовое производство) // Материалы к физиологическому обоснованию трудовых процессов. — М., 1960.

Полтавцева Н. С. Возрастная динамика тревоги у девочек в период полового созревания // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1998. - С. 201-203.

Поляков В. М. О зависимости успешности выполнения монотонной работы от некоторых типологических особенностей нервной системы // Вопросы психологии труда и личности. — Иркутск, 1972.

Поляков Ю. Ф., Жирнова А. Е. Распознавание эмоционально-выразительных движений детьми, больными шизофренией // Вестник МГУ 1988. — Серия 14. Психология. - № 2. - С. 48-55.

Поляков Ю. Ф., Курек Н. С, Гаранян Н. Г. Сравнительный анализ нарушений положительных эмоций у больных шизофренией с чертами дефекта и больных эндогенными депрессиями // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 1986. - № 2.

Пономарев М. Ф. Экспериментальное исследование некоторых двигательных реакций в связи с восприятием времени // Вопросы психологии. — 1960. — № 3.

Попов А. К. Рефлекторные механизмы возникновения эмоционального тона ощущений: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1963.

Попов В. А. и др. Анализ интонационной характеристики речи как показателя эмоционального состояния человека в условиях космического полета // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. — 1966.— Вып. 6.

Попов В. А. и др. Частотный спектр речи как показатель степени и характера эмоциональной напряженности у человека // Журнал высшей нервной деятельности имени И. П. Павлова. - 1971.- Вып. 1. - С. 104-110.

Попова И. А. К вопросу о возможных индикаторах некоторых эмоциональных особенностей // Личность и деятельность: Тезисы докладов к V всесоюзному съезду психологов СССР. - М., 1977.

Попова И. А., Семенов В. В., Смирнов Л. М. Некоторые методики изучения устойчивых особенностей эмоциональной сферы человека // Новые исследования в психологии. - 1977. - № 2. - С. 24-27.

Портнов А. А., Пятницкая И. Н. Клиника алкоголизма. — Л., 1971.

Посикера И. П., Строганова Т. А. ЭЭГ-корреляты эмоциональных реакций у детей первого года жизни // Развивающийся мозг: Тезисы Всесоюзного симпозиума. — Тбилиси, 1984.

Посохова С. Т., Шафранская К. Д. О соотношении физиологических и психологических компонентов в состоянии тревоги // Вестник ЛГУ. — 1974,— Вып. 4. — № 23. — С. 91-97.

Прихожан А. М. Школьная тревожность и самооценка в старшем подростковом возрасте // Психологические проблемы повышения качества обучения и воспитания. - М., 1984.

Прихожан А. М. Диагностика тревожности и некоторые способы ее преодоления // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. — М., 1987.

Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2000.

Пропп В. Я. Проблемы комизма и смеха. — М., 1976.

Прохоров А. О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. — Казань, 1991.

Психический стресс в спорте. — М.: ФиС, 1973.

Психологический отбор летчиков / Под ред. Е. А. Милеряна. — Киев, 1966. — С. 145-146.

Психология. Словарь. — М.: Политиздат, 1990.

Психология эмоций. Тексты. — М., 1984.

Психоэмоциональный стресс / Под ред К. В. Судакова. — М.: НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 1992.

Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. — М., 1959.

Путляева Л. В. О функциях эмоций в мыслительных процессах // Вопросы психологии. - 1979. - С. 28.

Рабинович Л. А. Дифференциально-психофизиологический анализ эмоциональности как черты темперамента: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1974.

Радченко Л. Н. К вопросу об оптимизации предстартового состояния спортсмена // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. — М., 1969.-С. 192-197.

Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / Под ред. А. В. Запорожца, Я. 3. Неверович. — М., 1986.

Разумов С. А. Физиологические проявления эмоционального стресса в условиях тренировки и соревновании // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. — С. 25-27.

Разумов С. А. Классификация стрессовых и эмоциональных реакций в спорте // Психический стресс в спорте: Материалы II Всесоюзн. симпозиума. — Пермь, 1975. — С. 50- 53.

Рамишвили Д. И. О природе некоторых видов выразительных движений. — Тбилиси, 1976.

Рапохин Н. П. Исследование эмоционально-волевой устойчивости в условиях значимой деятельности // Психологический журнал. — 1981. — № 5.

Раппопорт С. X. Искусство и эмоции. — М., 1968; 1972.

Ратанова Т. А. Эмоциональная оценка звуковых стимулов разной интенсивности // Вопросы психологии. — 1986. — № 1. — С. 137-145.

Рахманина Т. П., Гайдапак А. Н. Диагностика и коррекция эмоциональных нарушений у дошкольников // Активные формы работы практического психолога. Сб. научных статей. — Шадринск, 1994.

Рахматуллина Р. С. Структура свойств личности и особенностей черт характера и их роль в психической регуляции педагогической деятельности учителя на уроке: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1996.

Рашел Б. С. Методика измерения стресс-толерантности у спортсменов высокого класса // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 125-135.

Реан А. А. Агрессия и агрессивность личности. — СПб., 1996.

Реан А. А., Баранов А. А. Стрессоустойчивость и особенности мотивации учителейВысокого и низкого профессионального уровня // Психологические проблемы самореализации личности. — СПб., 1998. — С. 194-202.

Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. — М., 1979.

Речь и эмоции. Материалы симпозиума. — Л., 1975.

Речь, эмоции, личность: Тезисы и аннотации докладов и сообщений Всес. симпозиума. — Л., 1978.

Рибо Т. О чувственной памяти. — Казань, 1895.

Рибо Т. Психология чувств. — Киев, 1897.

Рибо Т. Гнев. Психофизиологический этюд. — СПб., 1899.

Рибо Т. О страстях. — Одесса, 1912.

Рогачевский Л. А. Эмоции и преступления. — Л., 1987.

Роговин М. С. Проблема экспрессии и ее место в патопсихологии // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 1970.— Вып. 1-2.

Родионов А. В. Исследование стартовых состояний у спортсменов с различными особенностями свойств нервной системы // Психологические вопросы спортивной тренировки. - М., 1967. - С. 38-44.

Родионов А. В. Спортсмен прогнозирует решение. — М., 1971.

Родионов А. В. Индивидуально-групповые варианты толерантности к стрессу как показатель надежности спортсмена// Психический стресс в спорте: Материалы II Всесоюзн. симпозиума. — Пермь, 1975. — С. 23- 30.

Рождерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. — М.: Изд-во МГУ, 1984. — С. 235-237.

Рождественская В. И., Левочкина И. А. Функциональное состояние при монотонной работе и сила нервной системы // Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т. VII. - М„ 1972.

Рождественская Н. В. Творческая одаренность и свойства личности // Психология процессов художественного творчества. — Л., 1980. — С. 57-67.

Рожина Л. Н. Развитие эмоционального мира личности. Учебно-методическое пособие. — Минск, 1999.

Розов А. И. Переживание комического в свете некоторых более общих закономерностей психической деятельности//Вопросы психологии. — 1979. — №2. —С. 117-125.

Романин А. Н. Влияние эмоционального стресса на результат спортивной стрельбы // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. — Пермь, 1973. - С. 53-55.

Ронгинская Т., Богуш В. Синдром профессионального выгорания педагогов // Психология XXI в.: Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов. — СПб., 2001. — С. 311-312.

РоякА. А. Психологическая характеристика трудности взаимоотношений со сверстниками некоторых детей дошкольного возраста//Вопросы психологии. —1974. — № 3. - С. 71-83.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — М., 1946 (переиздание - СПб.: Питер, 1999).

Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. — М., 1957.

РудикП. А. Психология: Учебник. — М., 1976.

Рузская А. Г., Абрамова Л. Н. Как относиться к жалобам дошкольников в детском саду // Вопросы психологии. — 1983. — № 4. — С. 96-103.

Рук К. С, Пепло Л. Я. Перспектива помощи одиноким людям // Лабиринты одиночества. - М., 1989. - С. 512-551.

Румянцева П. В. Синдром «эмоционального сгорания» у учителей: Дипломная работа. РГПУ им. А. И.Герцена, психолого-педагогический факультет. — 1998.

Русалов В. М. Влияние эмоций на динамику слуховой чувствительности // Физиология человека. - 1979. - № 2. - С. 195-202.

Русанова М. Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. - М., 1979.

Русалова М. Н. Влияние эмоций на активизацию левого и правого полушарий головного мозга // Физиология человека. — 1987. — № 5. — С. 754-770.

Русалова М. Н. Межполушарная организация эмоционального напряжения у человека // Механизмы развития стресса. — Кишинев, 19876.

Рутман Э. М. Надо ли убегать от стресса? — М.: ФиС, 1990.

Рыданова И. И. Экспрессивные умения учителя // Психолого-педагогические проблемы общения в профессиональной подготовке учителя. Межвузовский сборник научных трудов. — Горький, 1989. — С. 49-53.

Рябинина Э. П. Монотонность как фактор неудовлетворенности работой // Вопросы психологии труда. — Вып. 45. — Иркутск, 1971.

Рябинина Э. П. О надежности психофизиологических показателей в связи с психическим состоянием монотонии // Проблемы психологической диагностики. — Таллинн, 1977.

Савруцкая Е. П. Эмоции и чувства в структуре отношения человека к действительности: Автореф. дис. ...канд. наук. — Казань, 1972.

Салецл Р. Извращения любви и ненависти. — М., 1999.

Сальваггио Р. Психоанализ, деконструкция и женщина // Хрестоматия по глубинной психологии. — Вып. 1. — М.,'1996. — С. 177-191.

Самарова О. В. Учебное общение и эмоциональность при изучении иностранного языка // Вопросы психологии. — 1987. — № 3.

Самонов А. П. Тип кардиоваскулярной реакции на стресс и сила нервной системы // Психический стресс в спорте: Материалы II Всесоюзн. симпозиума. — Пермь, 1975. - С. 53-54.

Санникова О. П. Соотношение устойчивых индивидуально-типических особенностей эмоциональности и общительности // Вопросы психологии. — 1982. — № 2. — С. 109-115.

Санникова О. П. Эмоциональная регуляция и активность общения // Вопросы психологии. - 1984. - № 3. - С. 124-128.

Сараджишвили П. М. и др. О роли миндалевидного комплекса в деятельности центральных механизмов эмоциональных состояний // Физиология человека. — 1977. — №2.

Сарт Ж.-П. Очерк теории эмоций // Психология эмоций. Тексты. — М.: Изд-во МГУ, 1984.

Свенцицкая Ю. А. Коррекция эмоциональных состояний в русских лечебных заговорах // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1999. - С. 325-326.

Селин В. Ю. Соотношение операциональных и личностных показателей, значимых для эффективности трудовой деятельности в условиях Крайнего Севера: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1990.

Селъе Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медицина, 1960.

Селье Г. На уровне целого организма. — М.: Наука, 1972.

Селъе Г. Стресс без дистресса. — М., 1982.

Семененко Е. И. О типе эмоциональной направленности студентов // Актуальные проблемы психологии в свете современных требований общественной практики. — Пермь, 1996. - С. 84-85.

Семенов В. В. Исследование эмоциональности человека методом близнецов // Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т. X. — М, 1981. — С. 146-161.

Семенов В. В. Психогенетические исследования эмоциональности // Вопросы психологии. - 1983. - № 3. - С. 149-153.

Семенов В. В. Природа межиндивидуальной изменчивости качественных особенностей эмоциональности: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1982.

Серебрякова Е. И. Методика К. Изарда как средство диагностики состояний эмоциональной напряженности // Методики исследования и диагностики функциональных состояний человека-оператора в экстремальных условиях. — М., 1987.

Сермягина О. С. Эмоциональные отношения в семье. — М., 1991.

Серов Н. В. К вопросу о хроматическом моделировании эмоций // Психология: итоги и перспективы: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1996. — С. 38-39.

Сидоров Е. А. Повышение двигательной активности школьников на уроках физической культуры с учетом педагогических и психологических факторов: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1983.

Сидорова О. А., Симонов П.В., Цветкова Л. С. Методики изучения восприятия признаков эмоционального состояния человека // Журнал высшей нервной деятельности. И. П. Павлова. - 1978. - № 2.

Симонов П. В. Метод К. С. Станиславского и физиология эмоций. — М., 1962.

Симонов П. В. Что такое эмоция? — М„ 1962.

Симонов П. В. Исследование эмоциональных реакций животных и человека в научных учреждениях США// Журнал высшей нервной деятельности. — 1968. — Вып. 5. - С. 836- 849.

Симонов П. В. Теория отражения и психофизиология эмоций. — М., 1970.

Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. — М.: Наука, 1975.

Симонов П. В. Эмоциональный мозг. — М., 1981.

Симонов П. В. Эмоции и воспитание (вопросы воспитания в свете информационной теории эмоций) // Вопросы философии. — 1981. — № 5. — С. 39-48.

Симонов П. В. Ответ профессору Б. И. Додонову (Еще раз о потребностно-информационном подходе к изучению эмоций) // Психологический журнал. — 1983. — № 4 . - С . 119-133.

Симонов П. В., Ершов П. М. Темперамент, характер, личность. — М., 1984.

Симонов П. В. Мотивированный мозг. — М.: Наука, 1987.

Симонов П. В. Адаптивные функции эмоций // Физиология человека. — 1996. — № 2. - С. 5-9.

Симонов П. В. Мозговые механизмы эмоций // Журнал высшей нервной деятельности. - 1997. - № 2. - С. 320-328.

Сиротин О. А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1972.

Сиротин О. А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. — 1973. — № 1. — С. 129-133.

Сиротин О. А. Некоторые психологические корреляты эмоциональной устойчивости спортсменов // Новые исследования в психологии. — 1974. — № 1/9. — С. 62-65.

Скорикова С. Е. Электроэнцефалографические характеристики отрицательных и положительных эмоций в зависимости от их силы // Физиологические особенности положительных и отрицательных эмоциональных состояний. — М., 1972.

Скрябин Н.Д. Реакция смелых и трусливых на опасную ситуацию // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. — Л., 1972.

Скрябин Н. Д. Реакция лиц с различным уровнем смелости на неожиданный раздражитель // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. — Л., 1974.

Скрябин Н.Д. Возрастные особенности проявления смелости // Спортивная и возрастная психофизиология. — Л., 19746.

Скрябин Н. Д. Изучение адаптации школьников к ситуации риска // Психофизиологические особенности спортивнойдеятельности. — Л., 1975. — С. 131-138.

Славина Л. С. Дети с аффективным поведением. — М., 1966.

Славина Л. С. Ограничение объема работы как условие ее выполнения в состоянии «пресыщения» // Вопросы психологии. — 1969. — № 2.

СлобоЪяник А. П. Психотерапия, внушение, гипноз. — Киев, 1966.

Словарь по этике. — М., 1983.

Смирнов Б. Н., Брегман М. М., Киселев В. И. Исследование решительности и смелости гимнастов в экспериментальной ситуации риска // Материалы 3-й научной конференции по проблемам психологии воли. — Рязань, 1970.

Смирнов В. М. Исследование механизмов эмоций в процессе лечения методом долгосрочных интерцеребральных электродов // Вопросы современной психоневрологии. Труды ин-та имениВ. М. Бехтерева. Т. 43. — Л., 1967. — С. 67-72.

Смирнов В. М. Рецензия на книгу П. В. Симонова «Высшая нервная деятельность человека» // Журнал высшей нервной деятельности. — 1977.— Вып. 2. — С. 433.

Смирнов В. М. Трохачев А. И. О психологии, психопатологии и физиологии эмоций // Чувства, влечения, эмоции / Под ред. В. С. Дерябина. — Л., 1974.

Смирнов Л. М. Психологический анализ оценки эмоциональности человека: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1980.

Смирнова Е. О. Теория привязанности: концепция и эксперимент // Вопросы психологии. - 1995. - № 3. - С. 139-150.

Смирнова Р. А. Формирование избирательных привязанностей у детей дошкольного возраста: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1981.

Смит В. Теория нравственных чувств. — СПб., 1895.

Смит Э. Д. Стареть можно красиво. — М.: Кром-пресс, 1995.

Соболев В. А., Степанова А. П. Социально-экономические и психофизиологические факторы организации труда на конвейере // Охрана труда при выполнении монотонной работы. — М., 1975.

Соколов В. А. Диагностика состояний в монотонной трудовой деятельности // Проблемы индустриальной психологии. — Ярославль, 1983.

Соловьев-Элпидинский И. М. О так называемом «психическом насыщении» и его особенностях у умственноотсталых детей // Умственно отсталый ребенок. — Вып. 1. — М., 1935.

СопиковА. П. Механизм эмпатии // Вопросы психологии познания людьми друг друга и общения. — Краснодар, 1978. — С. 52-63.

Сопов В. Ф. О факторах личности, существенных для деятельности в монотонных условиях //Воспитание, обучение и психическое развитие: Тезисы докладов к V Всес. съезду психологов СССР. Ч. 1. - М., 1977. - С. 192-193.

Сопов В. Ф. Влияние индивидуальных особенностей личности и методов психологического воздействия на психические состояния в условиях монотонной деятельности: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1979.

Сорокина Т. М. Исследование феномена «амбивалентного поведения» у детей раннего возраста: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1977.

Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. — Горький, 1975.

СочивкоД. В., Сырицо Т. Г. Опыт системного анализа свойства эмоциональности // Вестник ленинградского университета. Сер. 6. — Вып. 1. — Л., 1986. — С. 125-127.

Спенсер Г. Основания психологии. Т. 3-4. — СПб., 1876.

Спенсер Г. Физиология смеха. — СПб., 1881.

Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 12-24.

Спиноза Б. Избранные произведения. Т. 1. — М., 1957.

Станиславский К. С. Собрание соч. — М.: Искусство, Т. 2

Степанова Л. П. Психофизиологический анализ видов монотонности и пути ее преодоления: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1985.

Степанова Л. П., Рождественская В. И. Особенности работоспособности в условиях монотонной деятельности//Вопросы психологии. — 1986. — №3. — С. 121-127.

Стернина Т. 3. Понимание эмоциональных состояний дугого человека детьми с нарушением умственного развития // Дефектология. — 1988. — № 3. — С. 8-15.

Сталин В. В. Исследование эмоционально-ценностного отношения к себе с помощью методики управляемой проекции // Психологический журнал. — 1981. — № 3. — С.104-112.

Столин В. В., Голосова Н. И. Факторная структура эмоционального отношения человека к человеку // Психологический журнал. — 1982. — № 2.

Стрелкова Л. П. Теоретико-методологический подход к проблеме эмоционально-эмпатической регуляции поведения дошкольника // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности: Тезисы докладов Всесоюзной конференции. — М.; Одесса, 1986.

Стресс и тревога в спорте. — М.: ФиС, 1983.

Суворов Г. Б. Некоторые устойчивые связи свойств нервной системы и личности у мужчин-спортсменов // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. - Л., 1981. - С. 123-130.

Суворова В. В. Психофизиология стресса. — М.: Педагогика, 1975.

Суворова В, В. Тесты определения индивидуальных особенностей вегетативного реагирования. — М., 1976.

Суворова В. В. Некоторые особенности фоновой ЭЭГ как показатель функциональной асимметрии полушарий // Физиология человека. — 1978. — № 2. — С. 310-317.

Суворова В. В., Туровская 3. Г. Адаптация к стрессу и индивидуальные особенности вегетативного реагирования // Психический стресс в спорте: Материалы II Всесоюзн. симпозиума. — Пермь, 1975. — С. 56-57.

Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. — М.: Медицина, 1981.

Судаков К. В., Тараканов О. П., Юматов Е. А. Кросс-корреляционный вегетативный критерий эмоционального стресса // Физиология человека. — 1995. — № 3. — С. 87-90.

Сурогина Н. К. Синдром «выгорания» у учителей как фактор дезадаптации детей с ЗПР // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1998.-С. 209-210.

Суханова К. Н. Тендерные проблемы эмоций // Психология XXI в: Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции. — СПб., 2001. — С. 257-258.

Сухаревский Л. М. Клиника мимических расстройств. — М.: Медицина, 1966.

Сухарева Г. Е. Клинические лекции по психиатрии детского возраста. — М.: Медицина, 1959. - Т. 2.

Сыренский В. И. Характер межполушарных отношений у детей дошкольного возраста при восприятии эмоционально значимых речевых раздражителей // Взаимоотношения полушарий мозга. Материалы Всесоюзной конференции, посвященной 60-летию образования СССР. — Тбилиси, 1982.

Сырицо Т. Г. О применении экспериментальных методик для диагностики эмоциональности учителя // Пути совершенствования подготовки специалистов в вузе в свете основных направлений реформы общеобразовательной и профессиональной школы. — Ярославль, 1985. — С.43-44.

Сырицо Т. Г. Диагностика особенностей эмоциональной сферы учителя как предпосылка оптимизации его деятельности // Психология и педагогика — реформе школы. Научные сообщения к научно-практическому семинару. —Л., 1986. — С. 125-129.

Сырицо Т. Г. Эмоциональность как профессионально-важное качество учителя: Автореф. дис. ...канд. наук. — СПб., 1997.

Сырицо Т. Г., Гинецинский В. И., Черешнева Г. Б. Разработка опросника для диагностики структуры эмоциональности в профессионально-педагогической деятельности // Психолого-педагогическое обеспечение учебного процесса в высшей школе в условиях ее перестройки. Научные сообщение к межвузовской конференции. — Л.; М., 1988. - С. 395-402.

Сырицо Т. Г., Трусов В. П. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности учителей // Теория и практика управления школой: Тезисы докладов к научно-практической конференции. — Барнаул, 1983. — С. 66-68.

Сырицо Т. Г., Трусов В. П. Особенности эмоциональности учителя и успешность его деятельности // Психологическое обеспечение трудовой деятельности. Экспериментальная и прикладная психология. — Вып. 12. — Л., ЛГУ. — 1987. — С. 114-118.

Тайсон Ф., Тайсон Р. Л. Психоаналитические теории развития. — Екатеринбург, 1998.

Тарабрина Н. В. Экспериментально-психологическое и биохимическое исследование состояния фрустрации и эмоционального стресса при неврозах: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1973.

Тардье. Скука (психологическое исследование). — СПб, 1907.

Таубкин В. Л. Распознавание эмоционального состояния человека-оператора с использованием параметров речевого сигнала: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1977.

Темпераментова В. Г. Воспитание волевых качеств у школьников // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания. — М., 1982.

Теплое Б. М. Психология музыкальных способностей. — М.; Л.: Изд-во АПН РСФСР. - 1947.

Титченер Э. Б. Очерки психологии. — СПб., 1898.

Тихомиров О. К. Структура мыслительной деятельности человека. — М.: Изд-во МГУ, 1969.

Тихомиров О. К. Эмоции в структуре мыслительной деятельности // Тезисы докладов к XX международному психологическому конгрессу. — М., 1972. — С. 183-186.

Тихомиров О. К., Виноградов Ю. Е. Эмоции в функции эвристик // Психологические исследования. — М., 1969.

Тихомиров О. К., Клочко В. Е. Эмоциональная регуляция мыслительной деятельности // Вопросы психологии. — 1980. — № 5. — С. 23-31.

Тищенко Л. Г. Изучение акустических параметров речи в целях распознавания эмоционального состояния человека // Материалы III Всесоюзного симпозиума по психолингвистике. — М., 1970.

Тищенко С. П. Потребность в общении как мотив выбора друга в подростковом возрасте // Социально-психологические характеристики форм общения и развития контактов между людьми: Тезисы Всесоюзного сипозиума. — Л., 1970.

Тищенко С. П. Самооценка младших школьников как эмоциональный фактор их учебной активности // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. — М.; Одесса, 1986.

Толстых Н. Н. Подростковый возраст // Рабочая книга школьного психолога. — М., 1995.

Тонкова-Ямпольская Р. В. Начальные этапы становления детской речи // Журнал высшей нервной деятельности. — 1966. — Вып. 2. — С. 351-356.

Тоом А. И. О восприятии эмоций по лицевой экспрессии // Психологический журнал. - 1981. - № 4. - С. 150-151.

Третпъяченко В. В. Эмоциональный фактор в педагогическом оценивании детской деятельности // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. — М.; Одесса, 1986.

Трофимов О. Н., Моисеева Л. К., Кузякина В. В. Предстартовое состояние у художественных гимнасток // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. - Л., 1975. - С. 140-150.

Трубанова Е. А. Нарушения эмоциональной сферы у больных с поражением диэнцефальной области мозга. Дипломная работа. — М.: МГУ, 1988.

Трунова Н. М. Об изучении эмоций у детей // Дошкольное воспитание. — 1970. — № 5. - С. 28-34.

Трунова Н. М. Зависимость регулирующей функции эмоций от оценки результатов деятельности детей дошкольного возраста // Новые исследования в психологии. - 1975. - № 2. - С. 41-43.

Трусов В. П. Выражение эмоций на лице: по материалам работ Экмана // Вопросы психологии. — 1982. — № 5. — С. 144-147.

Трусов В. П. Психология межличностного влияния и оценивания. — Л., 1984.

Турецкая Г. В. Страх успеха: психологическое исследование феномена // Психологический журнал. — 1998. — № 1. — С. 37-46.

Тхостов А. Ш., Колымба И. Г. Эмоции и аффекты: общепсихологический и патопсихологический аспекты // Психологический журнал. — 1998. — № 4. — С. 41-48.

Уварова Л. В. Механизм психической детерминации страхов в младшем подростковом возрасте: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 2000.

Уколова М. А., Гаркави Л. Х., Квакмча Е. С. Место стресса в адаптационной деятельности организма // Стресс и его патогенетические механизмы. Материалы Всесоюзного симпозиума. — Кишинев, 1973. — С. 39-41.

Уотсон У. Психология как наука о поведении. — М.; Л., 1926.

Усманова Э. З. Мотивационно-эмоциональная регуляция мышления в конфликтной ситуации // Вопросы психологии. — 1986. — № 4. — С. 131-136.

Ушинский К. Д. Собр. соч. В 11 томах. Т. 9. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1950.

Ушинский К. Д. Собр. соч. В 11 томах. Т. 10. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1950.

Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения в 2-х -т.— М.: Педагогика, 1974.-Т. 1.

Фахрутдинова Л. Р. О влиянии эмоциональных процессов на психические состояния при восприятии музыкальных произведений // Практическая психология в школе. Цели и средства. Всероссийская конференция. Сборник тезисов. — СПб.: Иматон, 1996. - С. 56-57.

Федоришин Б. А. Конвейерная монотония и структура трудового процесса // Вестник ЛГУ. Серия экономики, философии и права. — Вып. 3. — 1960. — № 17. — С. 88.

Федоров Б. М. Эмоции и сердечная деятельность. — М.: Медицина, 1977.

Фельдштейн Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возсасте // Вопросы психологии. — 1988. — № 6. — С. 31-41.

Фельдштейн Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. — М., 1993.

Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. — М., 2000.

Фетискин Н. П. Исследование механизмов состояния монотонии // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. — Л., 1972а. — С. 142-149.

Фетискин Н. П. Влияние типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы на возникновение состояния монотонии // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. — Л., 1972. — С. 150-154.

Фетискин Н. П. Монотония в условиях спортивной деятельности // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. — Л., 1974а. — С. 5-26.

Фетискин Н. П. Монотония в производственной деятельности // Психофизиология спортивных и трудовых способностей. — Л., 19746. — С. 27- 39.

Фетискин Н. П. О целесообразности смены рабочего места в процессе монотонной деятельности // Психологические проблемы рационализации деятельности. — Ярославль, 1976.

Фетискин Н. П. Баланс нервных процессов и индивидуальные различия в двигательной активности // Психофизиология. — Л., 1979. — С. 35-38.

Фетискин Н. П. Развитие монотонии при простой интеллектуальной деятельности в лабораторных условиях// Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. — Л., 1981. — С. 75-82.

Фетискин Н. П. Детерминанты монотонофильности и монотонофобности // Проблемы индустриальной психологии. — Ярославль, 1982. — С. 61-73.

Фетискин Н. П. Развитие монотонии при простой интеллектуальной деятельности у школьников и студентов // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. — Л., 1981.

Фетискин Н. П. Психологические и психофизиологические особенности отчисленных студентов педагогического института // Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности. — Л., 1987. — С. 110-114.

Фетискин Н. П. О повышении эффективности психодиагностики эмоциональных состояний // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. Сборник материалов Всесоюзного симпозиума. Ч. 1. — М., 1990.

Фетискин Н. П. Влияние половозрастных особенностей на чувствительность к монотонии в учебном процессе // Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни: Тезисы докладов на республиканской научно-методической конференции. Ч. 1. — Омск, 1991.

Фетискин Н. П. Методика изучения монотоноустойчивости личности // Психологический журнал. — 1991. — № 2.

Фетискин Н. П. Системное исследование монотонии в профессиональной деятельности: Автореф. дис. ...канд. наук. — СПб, 1993.

Фетискин Н. П. Влияние мотивации на устойчивость к однотипной деятельности // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1999. - С. 127-128.

Фетискин Н. П., Ершова НА., Полякова И. И. Влияние психических состояний и типологических особенностей на биохимические и энергетические изменения в процессе монотонной деятельности // Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности. — Л., 1984. — С. 103-106.

Фетискин Н. П., Ильин Е. П., Высотская Н. Е. О состоянии психического пресыщения, возникающем при монотонной работе // Психофизиология спортивных и трудовых способностей. — Л., 1974.

Фетискин Н. П., Молодцова В. И. О значимости учета индивидуальных различий при расстановке рабочей смены на монотонизированных производствах // Психологический журнал. — 1983. — №5. — С. 101-110.

Фетисова Е. В. К вопросу о восприятии и определении эмоционального состояния по выразительным движениям // Психологический журнал. — 1981. — № 2.

Фетисова Е. В. Эмоциональный слух в комплексе психологических характеристик личности артиста балета // Художественнный тип человека. Комплексные исследования / Под ред. В. П. Морозова и А. С. Соколова. — М., 1994.

Фигурин Н. Л., Денисова М. П. Этапы развития поведения детей в возрасте от рождения до одного года. — М., 1949.

Фидаров М. С, Болдин Н. И. Значение фактора монотонности в тренировочном процессе борцов высших разрядов // Совершенствование средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки. — Л., 1975.

Физиологические особенности положительных и отрицательных эмоциональных состояний. — М., 1972.

Фоминова А. Н. Причины эмоционального дискомфорта учащихся старших классов и условия его преодоления: Автореф. дис. ...канд. наук. — Новгород, — 2000.

Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. — 1994. — № 6. — С. 57-64.

Фортунатов Г. А. Чувства // Общая психология. Учебное пособие. — М., 1970.

Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс. — М.: Наука, 1972.

Фрейд 3. Психопатология повседневной жизни. — М„ 1925.

Фрейд 3. Психология масс и анализ человеческого «я». — М., 1925.

Фрейд 3. Остроумие и его отношение к бессознательному. — СПб.; М.: Университетская книга, 1997.

Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. — Вып. V. — М.: Прогресс, 1975.-С. 111-195.

Фролькис В. В. Старение и биологические возможности организма. — М., 1975.

Фромм Э. Искусство любить. Исследование природы любви. — М., 1990.

Фромм Э. Бегство от свободы // Психология и психоанализ характера. Хрестоматия. — Самара: Изд. дом «Бахрах», 1998а.

Фромм Э. Душа человека. — М., 19986.

Фрустрация, конфликт, защита // Вопросы психологии. — 1991. — № 1.

Фукин А. И. Психологические факторы, обусловливающие успешность деятельности слесарей-сборщиков конвейерного производства: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1982.

Хаав К. Р. Типологизация рабочих по удовлетворенности трудом: Автореф. дис.... канд. наук. — Л., 1978.

Хан Э. Предстартовые стрессовые состояния и их регулирование // Стресс и тревога в спорте. - М., 1983. - С. 222-237.

Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. — Л., 1976.

Ханин Ю. Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. — 1978. — № 6. - С. 94-104.

Ханин Ю. Л. Русский вариант шкалы соревновательной личностной тревожности // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 146-156.

Ханин Ю. Л. Буланова Г. В. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С.261-267.

Харди И. Врач, сестра, больной. Психология работы с больными. — Будапешт.: Изд-во АН Венгрии, 1988.

Хармаз В. Половозрастные особенности реакций на фрустрацию у эмигрантов // Ананьевские чтения-97: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1997. — С. 285-286.

Харчев А. Г., Мацковский М. С. Современная семья и ее проблемы. — М., 1978.

ХессетДж. Введение в психофизиологию. — М., 1981.

Хилова Г. Н. Надежность памяти при эмоциогенных воздействиях // Экспериментальная и прикладная психология. Ученые записки ЛГУ. — 1973. — № 368. — Вып. 5. — С. 74-79.

Хлебников Г. Ф., Лебедев В. И. О динамике эмоционально-волевых процессов при парашютных прыжках у космонавтов // Вопросы психологии. — 1964. — № 5.

Холл С. Инстинкты и чувства в юношеском возрасте. — Пг., 1920.

Холмогорова А. В., Гаранян Н. Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. — 1999. — № 2. — С. 61-74.

Хоментаускас Г. Использование детского рисунка для исследования внутрисемейных отношений // Вопросы психологии. — 1986. — № 1.

Хомская Е. Д. Нейропсихология. — М.: Изд-во МГУ, 1987.

Хомская Е. Д., Бажова Н. Я. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование. - М., 1998.

Хорнблоу Э. Р. Применение зрительно-аналоговой шкалы для оценки тревоги // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. — С. 165-173.

Хорни К. Женская психология. — СПб., 1993.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени. — М.: Прогресс, 19936.

Хорошко В. К. Учение о лобных долях мозга по личным исследованиям за последние 30 лет // Клиническая медицина. — 1935. — Т. 13. — № 10. — С. 1421-1434.

Хризман Т. П., Еремеева В. П., Лоскутова Т. Д. Эмоции, речь и активность мозга ребенка. — М.: Педагогика, 1991.

Хрусталева Н. С. Ностальгия как психическое состояние эмигрантов // Ананьевские чтения-97: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1997. — С. 288-290.

Цагарелли Ю. А. Объективные методы измерения уровня эмоциональности // Теоретические и прикладные исследования по психологии. — Казань: Изд-во Казанского университета, 1977. — С. 156-163.

Цагарелли Ю. А. Особенности личности и профессиональная направленность обучения // Прикладная психология в высшей школе. — Казань, 1979.

Цагарелли Ю. А. Изучение зависимости самооценки способностей от свойств нервной системы // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. - Л., 1981. - С. 144-159.

Цагарелли Ю. А. Функциональная музыка в структуре психологической службы вуза // Психологическая служба в вузе. — Казань: Изд-во Казанского университета, 1981.-С. 189-214.

Цветкова Л. С. Методика нейропсихологической диагностики детей. — М.: Когнито-центр, 1998.

Цветкова Л. С, Сидорова О. А., Куликов М. А. Локализация поражения коры головного мозга человека и особенности распознавания эмоциональной экспрессии // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. — 1984. — № 3.

Циген Т. Физиологическая психология. — СПб., 1909.

Цыганова Н. И. Значение изучения категории счастья и несчастья в психологии // Психология: итоги и перспективы: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 1996. - С. 50-51.

Чайковский П. И. Письмо к С. И. Танееву от 27 марта 1878.

Чебыкин А. Я. Теоретико-методологические аспекты проблемы эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. — М., 1986. — С. 39.

Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности учащихся // Вопросы психологии. — 1987а. — № 6. — С. 42-47.

Чебыкин А. Я. Совершенствование психологической подготовки учителя к управлению эмоциональными состояниями учащихся // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. - М., 1987. - С. 266-268.

Чебыкин А. Я. Об эмоциях, детерминирующих познавательную активность // Психологический журнал. — 1989а. — № 4. — С. 135-141.

Чебыкин А. Я. Учитель и эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности школьников // Вопросы психологии. — 1989. — № 6. — С. 42-49.

Чебыкин А. Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. — Одесса, 1992.

Чебыкин А. Я., Аболин Л. М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов // Психологический журнал. — 1984. - № 4. - С. 83-89.

Человек—производство—управление. Психологический словарь-справочник руководителя. — Л., 1982.

Черникова О. А. Спортивная лихорадка // Теория и практика физической культуры. - 1937. - № 3. - С. 269- 275.

Черникова О. А. Эмоциональная память и ее влияние на выполнение физических упражнений // Психология спорта. — М., 1959. — С. 203-214.

Черникова О. А. Исследование условий закрепления отрицательных эмоциональных реакций при выполнении физических упражнений // Психология спорта. — М, 1959. - С. 215-232.

Чернигова О. А. Психологические особенности влияния эмоций на деятельность спортсмена // Проблемы психологии спорта. — М., 1960. — С. 199-212.

Черникова О. А. Эмоции в спорте. — М., 1961.

Черникова О. А. Роль эмоций в волевых действиях спортсмена // Проблемы психологии спорта. — М., 1962. — С. 49-65.

Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки. — М., 1967. — С. 3-13.

Черникова О. А. Эмоции и их значение в спортивной деятельности: Автореф. дис. ...д-ра наук. — М., 1970.

Черникова О. А. Психологические особенности спортивных эмоций // Психология и современный спорт. — М., 1973. — С. 190-206.

Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М., 1980.

Черникова О. А., Дашкевич О. В. Аутогенная тренировка. — М., 1968.

Черникова О. А., Дашкевич О. В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. — М„ 1971.

ЧикДж. Если вы застенчивы // За рубежом. — 1984. — № 7 (1232), 10-16. 02. — С. 19.

Чикер В. А., Сольц Е. В., Жезмер Н. М.,Джос П. Стресс и особенности его преодоления российскими подростками // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1998. — С. 19-20.

Чирикова А. Е. Влияние эмоций на актуализацию образов представления: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1977.

Чирков Ю. Г. Стресс без дистресса. — М.: ФиС, 1988.

Чуприков А. П. К вопросу о связи особенностей течения и локализации поражения головного мозга на примере височной эпилепсии // Височная эпилепсия. Материалы Всероссийской конф. невропатологов, психиатров и нейрохирургов. — Тюмень, 1970. - С. 125-128.

ШапкинС. А. Межполушарная асимметрия в переработке эмоционально окрашенной информации // Вопросы психологии. — 2000. — С. 102-116.

Шафиева Э. И. Восприятие эмоционально-экспрессивных лиц у больных с локальными поражениями головного мозга: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1990.

Шафранская К. Д. Об устойчивости показателей эмоциональной реактивности // Человек и общество. — Вып. 13. — Л., 1973. — С. 140-143.

Шафранская К. Д. Эмоциональные характеристики и их структура // Психодиагностические методы в комплексном лонгитюдном исследовании студентов. — Л., 1976.-С. 176-188.

Шафранская К. Д. Экспрессивные движения как индикаторы эмоционального состояния человека // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. — Краснодар, 1977. — С. 69-78.

Шафранская К. Д., Сытько Т. И. Влияние интенсивности и монотонности деятельности на функциональное состояние человека // Психологическое обеспечение трудовой деятельности. — Л., 1987.

Шахматов Н. Ф. Психическое старение. — М., 1996.

Шварц А. М. Чувства // Психология: Учебник. — М., 1948.

Шварц Л. А. Изменение цветоощущения в эмоциональных состояниях // Проблемы физиологической оптики. — М.; Л., 1948. — С. 314-320. — Т. 6.

Шерман Д. Д. Основы психофизиологии и врачебного контроля в парашютном спорте. — М., 1976.

Шибутани Т. Социальная психология. — М.: Прогресс, 1969.

Шилова И. В. Индивидуально-психологические особенности медицинских сестер различных специализаций. Дипломная работа. РГПУ им. А. И.Герцена, психолого-педагогический факультет. — 2000. — № 615.

Шингаева Н. В. Изучение личностных особенностей застенчивых старшеклассников // Ананьевские чтения-98: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1998.-С. 181-182.

Шингаров Г. X. Интересное исследование по проблеме эмоций // Журнал высшей нервной деятельности. — 1970.— Вып. 6. — С. 13-20.

Шингаров Г. X. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. — М., 1971.

Шингаров Г. X. Теория отражения и условный рефлекс. — М., 1974.

Шипулин Г. П. Лечебное влияние музыки // Вопросы современной психоневрологии. - 1966. - Т. 38. - С. 289-296.

Шляхтина О. И. Взаимосвязь агрессивности с личностными особенностями и социальным статусом // Ананьевские чтения-97: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 1997.

Шмакова Л., А., Волошенко С. Е. Некоторые показатели структуры личности во взаимосвязи с тестом на аплодирование // Проблемы нейрокибернетики. — Ростов/н/Д, 1983.

Шопенгауер А. Свобода воли и основа морали. — СПб., 1896.

Шопенгауэр А. Афоризмы и истины. — М.: Эксмо-пресс; Харьков: Фолио, 2000.

Шостром Э. Анти-Карнеги, или человекаек-манипулятор. — М., 1994.

Шрайнер К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. - М., 1993.

Штепа Е. С. Превентивная коррекция общения младших школьников с невротическими проявлениями // Психология XXI в.: Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов. — СПб., 2001. — С. 287-288.

Штерн В. Психология раннего детства до шестилетнего возраста. — Петроград, 1922.

Шувалов Ю. Н. Влияние свойств темперамента на эффективность обучения плаванию студентов вуза: Автореф. дис. ...канд. наук. — Л., 1988.

Шулейкина К. В. Системная организация пищевого поведения. — М., 1971.

Шурыгина И. А. Детерминанты монотонии и механизмы ее проявления в учебно-музыкальной деятельности // Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности. — Л., 1984. — С. 107-114.

ШустинН.А., Сержантов В. Ф. Обсуждение методологии физиологического изучения человека // Физиологический журнал СССР. — 1974. — № 8. — С. 1304.

Шутценбергер А. А. Тяжелобольной пациент // Вопросы психологии. — 1990. — № 5 . - С . 94-106.

Щелкунов Е. Л. Особенности сложных пищевых и оборонительных условных рефлексов // XIX совещание по проблемам высшей нервной деятельности: Тезисы докладов. - М., 1960. - Т. 2.

Щетинина А. М. Восприятие и понимание дошкольниками эмоционального состояния человека // Вопросы психологии. — 1984. — № 3. — С. 61-66.

Щукина Е. Г. Эмоциональная неустойчивость как ведущий фактор формирования дезадаптивного поведения студентов: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1998.

Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. Практическое пособие для родителей. — М., 1981.

Экспериментальная нейрофизиология эмоций. — Л., 1972.

Элъконин Д. Г. Восприятие времени. — М., 1962.

Эмоциональная регуляция учебной деятельности. Материалы всесоюзной конференции. - М., 1987; 1988.

Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. — М., 1986.

Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / Под ред. В. В. Лебединского и др. — М., 1990.

Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви. — Л.: Медицина, 1970.

Энтин Г. М. Лечение алкоголизма и организация наркологической помощи. — М., 1979.

Эриксон Э. Г. Детство и общество. — СПб., 1996.

Эткинд А. М. Эмоциональные компоненты самоотчетов и межличностных суждений // Вопросы психологии. — 1981. — № 2.

Юлдашев Л. Г. Эстетическое чувство и произведение искусства. — М., 1969.

Юм Д. Сочинения. В 2-х т.- М., 1966. - Т. 1.

Юркевич Н. Г. Советская семья: функции и условия стабильности. — Минск, 1970.

Юровская М. А. Психологический профиль врача // Изучение профессий интеллектуального труда. Исследование интеллекта. — М., 1925. — С. 29-39.

Юсупов И. М. Вчувствование, проникновение, понимание. — Казань: Изд-во Казанского университета, 1993.

Якобсон М. Я. Эмоциональная жизнь школьника. — М., 1966.

Якобсон П. М. Психология чувств. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1958.

Якобсон П. М.Психология чувств. Ч. 2. Изучение чувств детей и подростков: развитие нравственных оценок у школьников. — М., 1961.

Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. — М., 1969. - Гл. 5., Ч. 2.

Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. — 1997. — № 4. — С. 20-27.

Якубовская М. Л. Эмоциональная регуляция устойчивости личности: Автореф. дис. ...канд. наук. — М., 1988.

Яничев П. И. Субъективные модели прошлого и будущего в подростковом и юношеском возрасте // Наш проблемный подросток. — СПб., 1999. — С. 50-60.

Янкелевич Б. М. Алгоритмы действий оператора в аварийных ситуациях // Вопросы психологии. — 1965. — № 6. — С. 119-125.

Янкина Е. И. Эмоции в развитии интеллекта ребенка дошкольного возраста // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. — СПб., 1999. — С.238-239.

Яньшин П. В. Эмоциональный цвет: эмоциональный компонент в структуре цвета. — Самара, 1996.

Яньшин П. В. Исследование эмоционального состояния группы методом взаимного цветового оценивания // Вопросы психологии. — 2000. — № 3. — С. 128-138.

Adelman P. K., Zajonc R. B. Facial efference and the experience of emotion // Ann. Rev. Psychol. - 1989. - V. 40. - P. 249-280.

Aderman D., Brehm Sh., Katz L. Empathic observations of an innocact victim // J. of personality and soc. psychology. — 1974. — V. 29 (3).

Ahem G. L., Schwarz G. E. Differential lateralization for positive and negative emotion // Neuropsychol. - 1979. - V. 17. - № 6.

Ainsworth M. D. The development of infant-mother interaction among the Ganda // B. M. Foss (ed.) Determinants of infant behavior. — London; N.Y., 1963. — V. 11. — P. 67-104.

Ainsworth M. D. Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love. — Baltimore, 1967.

Ainsworth M. D. Patterns of infant-mother attachment as related to maternal care. // D. Magnusson, V. Allen (eds.) Human development: An interactional perspective. — N.Y., 1973.

AllportF. H. Social psychology. — Cambridge: Houghton Mifflin, 1924.

AltshulerJ. M. The past, present and future of music Therapy // E. Podolsky (ed.) Music therapy. — N.Y., Philosophical Library, 1954. — P. 335.

AlwinJ. Music therapy. — London, 1966. -

Ambrose J. The concept of a critical period for development of social responsiveness in early human infancy // Determinants of infant behavior. — 1961. — № 2. — P. 27-49.

Archer D., Akert R. M. Probleme of context and criterion in nonverbal communication: a new look at the accuracy issue // Issues in person perception. — Mothuen; London; N.Y., 1984.-P. 114-144.

Argile M., Henderson M. The rules of friendship //J. of Social and Personal Relationships. - 1984. - V. 1. - № 2. - P. 211-237.

Aries P. The hour of our death. — N.Y., 1981.

Arnold M. B. Emotion and Personality. V.l. Psychological aspects. V. 2. Neurological and physiological aspects. — N.Y., 1960.

Arnold M. B. Emotion, motivation and-the limbic system // Annual N. Y. Acad. Science 1969. - V. 159. - № 3.

Arnold M. B., GassonJ. A. Feelings and emotions as dinamics factors in personality integration // Arnold M. B., GassonJ. A. (eds.) The human person. — N.Y., 1954.

Aronfreed J., Pascal V. Altruism, empathy and conditioning of positive affect // Altruism and helping behavior. — N.Y., 1970.

Asch S. E. Social psychology. Englewood Cliffs. — N.Y.: Prentice Hall, 1952.

Ausubel D. P. Relationships between shame and guilt in the sosializing process // Psychological Review. - 1955. - V. 62. - P. 378-390.

AverillJ. R. Grief: Its nature and significance // Psychol. Bulletin. — 1968. — V. 70. — P. 721-748.

Bain A. The emotions and the will. — London, 1880.

Bakwin H. Emotional deprivation in infants //J. of Pediatrics. — 1949. — № 35.

BanduraA. Agression: a social learning analysis. — N.Y., 1973.

BanduraA., RossD., RossSch. Transmission of agression through imitation of aggressive models //J. of Abnormal Soc. Psychology. — 1961. — V. 64.

BankoffE. Peer support for widows: Personal and structural characteristics related to its provision // S. Hobfoll (ed.) Stress, social support, and women. — Washington, 1986. — P. 207-222.

Bard P. On emotional expression after decortication with some remarks on certain theoretical views // Psychol. Rev. - 1934a. - V. 41. - P. 309.

Bard P. The neuro-humoral basis of emotional reactions// Murchison C. (ed.) Handbook of General Experimental Psychology. — Worcester, 1934 b.

Barker R. G., Dembo T., Lewin K. Frustration and agression: an experimentwith young children // Studies in topologicaland vector psychology. — 1941. —V. 11. —№ 1(386). — P. 1-314.

Barling J. Employment, stress and family functioning. — Chichester: John Wiley and Sons, 1990.

BarmackJ. E. Boredom and other factors in the physiology of mental effort // Archiv Psychol. - N.Y., 1937. - № 218.

BarmackJ. E. Studies on the Psychophisiology of Boredom //J. Experim. Psychol. — 1939. - V. 25.

Barnett M. A., Brian J. H. Effects of competition with outcome feedbeck on childrens helping behavior // Developmental Psychology. — 1974. — V. 10. — № 6.

Bartelt R. G. Physiologic responses during coitus //J. of Applied Physiology. — 1956. — V. 9. - № 3. - P. 469-472.

Bartenwerfer H. Uber die Auswirkungen einformiger Arbeitsvorgange, Untersuchungen zum Monotonieproblem. Marburger Sitzungsberichte. Bd. 80. — Marburg, 1957.

Bartley S. H., Chute S. Fatique and Impairment in Man. — N.Y.; London, 1947. — P. 340.

Basch M.F. The Concept of affect Are-examination //J. Am. Psycho-anal. Assoc. — 1976. - V. 24. - P. 759-778.

Bawers D., Barter R. et al. Dissociation between judgments of facial affect and facial identity // Brain and Cognition. - 1985. - V. 4-13.

Bearon L. No great expectation: underpinnings of laifSatisfaction for older women // The Gerontologist. - 1989. - V. 29. - P. 772-776.

Belsky J., Fish M., Isabella R. Continuity and discontinuity in infant negative and positive emotoinality: Family antecedents and attachment consequences // Developmental Psychology. - 1991. - V. 27. - P. 421-431.

Bender I. E., Hastdorf A. H. On measuring generalized empathic ability (social sensivity) //J. of abnormal and social psychol. — 1953. — V. 48.

Benedict R. Patterns of culture. — Boston: Houghton Mifflin, 1934.

Beres D., ArlowJ. A. Fantasy and identification in empathy // Psychol. Abstract. — 1974. -V.52.- № 3 .

Berg B. The crisis of the working mother. Summit US. — 1986.

BergerS. M. Conditioning through vicarious instigation // Psychol. Rev. — V. 1962. — V.69.

Bergson H. Le rire. Essai sur la signification du comic. — Paris, 1910.

Berkowitz L. The Frustration—Agression Theory: A Social Psychological Analysis. — N.Y., 1962.

Bemdt T. Social cognition, social behavior and childrens friendships // E. T. Higgins, D. Ruble, W. Hartup. Social cognition and social development. A socio-cultural perapective. — Cambridge, 1983.

Berrien F. K. Finger oscillation as indeces emotion. 1. Preliminary volidation //J. Exp. Psychol., 1939. - V. 24. - P.485.

Bindra D. A. A unified interpretation of emotion and motivation // Annual — N.Y.: Acad. Science, 1969. - V. 159. - № 3.

Block J. Studies in the phenomenology of emotions // J. of Abnormal ans Social Psychology. - 1957. - V. 54. - P. 358-363.

Borman K., Quarm D., Gildeonse S. (eds.) Women in the workplace: Effects on families. — New Jersey, 1984.

Bormann-Kischkel C, Hildebrand-Pascher S. The development of emotional concepts: A replication of a German sample // Inter. J. Behaviour Devel.,1990. — V. 13. — P. 355-372.

Bomemann E. Allgemaine Arbeitsbedingungen // Handbuch der Psychologie. Bd.9. — Betriebpsychologie, 1961.

BorodJ.C, Caron H.S., Koff E. Asymmetry in positive and negative facial expression: sex differences // Neuropsychol. — 1981. — V. 19. — № 6.

Bovard E. W. A concept of hypothalamic functioning // Perspect. Biol, and Brain Research. — Tahoe Sity, 1968.

Bower G. H. Mood and memory // Amer. Psychol. — 1981. — V. 36. — № 2.

Bower T. G. Development in infancy. — San Francisco: Freeman, 1974.

Bowers D., Baner R. et al. Dissociation between judgments of facial affect and facial identity // Brain and Cognition. - 1985. - V. 4-13.

BowlbyJ. Grief and mourning in infancy and early childhood // Psychoanalytical Study of Children. - 1960. - V. 15. - P. 9-52.

BowlbyJ. Attachment and Loss. Vol. 2. Separation, anxiety and anger. — N.Y., 1973.

BowlbyJ. Attachment and Loss. V. 1. Attachment. - N.Y., 1982 (2nd ed).

BowlbyJ., Robertson J. A two-year child goes to hospital // Mental Health and Infant Development. - N.Y., 1956.

Bradshaw J. L., Nettleton N. C, Taylor M. J. An information-retrieval system for classifying work in the field of cerebral asymmetry // Percept. And Motor Skills. — 1980. — V. 50. - № 2.

BramesfeldE. Einformige Arbeit und Monotoniewirkung // REFA. — 1952. — Nachr. 5.

Bramsfeld E.,Jung H. Unfallverursachende Dammerzustande bei Fahrzengfuhrern // Industr. Psychotechn. - 1932. - V. 9.

Breedlove C J., Cicirelly V. G. Women's Fear of Success in Relation to Personal Characteristics and Type of Occupation //J. of Psychology. — 1974. — V. 86.

Bremer T. H., Witting M. A. Fear ofSuccess: A Personality Trait or a Response to Occupational Deviance and Role Overload // Sex Role. — 1980. — V. 6.

Bridges K. M. The Social and emotional development ofthe pre-school child. — London, 1931.

Bridges K. M. Emotional development in early infancy // Child Development. — 1932. — V.3. - P. 324-341.

Bronfenbrenner U., Harding J., Gallwey M. The measurement of skill in social perception // Talent and society. — N.Y.: Princeton, 1958.

Bronson G. W. General issues in the study of fear: Section 2 // M. Lewis, L.A. Rosenblum (eds.) The origins of fear. - N.Y., 1974. - P. 254-258.

Bronson G. W. Aversion reactions to strangers: A dual process interpretation // Child Development. - 1978. - V. 49. - P. 495-499.

Buller L. D., Olson P. L., Breen T. The effect of happy versus «sad» music and participation on anxiety //J. of Music Therapy. — 1974. — V. 11. — P. 68-73.

Buck R. W., Savin V.J., Miller R. E., Caul W. F. Nonverbal communication of affect in humans //J. of Personality and Social Psychology. - 1972. - V. 23. - P. 362-371.

Burt C. The factorial study of emotions // M. L. Reymert (ed.) Feelings and emotions. - N.Y.: Mc Graw Hill, 1950. - P. 531-551.

Busch R. N. The Resolution of Conflict. — New Haven: Yale University Press, 1973.

Buss A. The psychology of aggression. — N.Y., Wiley, 1961.

Call J. D. From early patterns of communication to the grammar of experience and syntax in infancy // Frontiers of infant psychiatry. V. 2. — N.Y., 1984. — P. 15-29.

Campbell H. Morbid shyness // British Medical Journal. — 1896. — № 2.

Cannon W. B. The James—Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory // Am. J. Psychol. - 1927. - V. 39. - P. 106.

CantrilH., Hunt W. Emotional effects produced by the injection of adrenaline // Am. J. Psychol. - 1932. - V. 44. - P. 300.

Carmon A., NachsonJ. Ear asymmetry in percepcion of emotional non-verbal stimuli // Acta psychologica. - 1973. - V. 37. - P. 351-357.

Caspi A., Elder G. H., Bern D.J. Moving against the world. Life-course patterns of explosive children // Development Psychology. - 1988. - V. 23. - P. 308-313.

Cattell R. B. Description and measurement of personality. — San Francisco: Jossey Bass Co., 1946.

Cattell R. B., Eber H. W., Tatsuoka M. M. Handbook for the sixteen personality factor Questionnaire (16 PF). — Champaign, Illinois, 1970.

CattellR. B., ScheierJ. H. The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. — N.Y.: The Ronald Press company, 1961.

Charlesworth W. R. The role of surprise in cognitive development // D. Elkind, J. H. Flavell (eds.) Studies in cognitive development. — London: Oxford University Press, 1969. - P. 257-314.

Charlesworth W. R. General issues in the study of fear. Section IV // M. Lewis, L. A. Rosenblum (eds.) The origins of fear. - N.Y., 1974. - P. 254-258.

Cherlin A., Furstenberg F. F. Grandparents and family crisis // Generations. — Summer 1986. - P. 26-28.

Chevalier-Skolnikoff S. Facial expression of emotion in nonhuman primates// P. Ekman (ed.) Darwin and facial expression: A century of research in review. — N.Y.: Academie Press, 1973.-P. 11-89.

ChildA. R., Waterhous I. K. Frustration and the quality of performance. 1. A critic of the Barker, Dembo and Lewin experiment // Psychological review. — 1952. — V. 59. — № 5. - P. 351-362.

Church J. Three tabies. — N.Y.: Random Hous, 1966.

Clanton G., Smith L. G. (eds.) Jealousy. — Lanham: Univ. Press of America, 1977.

Claparede E. Feeling and emotion // Reymert M. L. (ed.) Feelings and emotions. — Worcester, 1928. - P. 124-138.

Clapared E. The Nature of Emotion // M. B. Arnold (ed.) Feelings and Emotions. — Baltimor, 1968.

Clarke A. D., Clarke A. M. Formerly isolated children // A. D. Clarke, A. M. Clarke (eds.) Early experience: Myth and evidence. — London: Open Books, 1976. — P. 27-34.

Clore G. L., Ortony A. What more is there to emotion concepts than prototypes? // J. Pers. Soc. Psychol. - 1991. - V. 60. - P. 48-50.

Coghill G. E. Anatomy and the problem of behavior. — London, 1929.

Coleman J. C. Facial expressions of emotion // Psychol. Monogr. — 1949. — V. 63. — № 296.

Collier T. J., Kurtzman S., Routtenberg A. Intracranial selfstimulation derived from entorhinal cortex // Brain Research. — 1977. — P. 137.

ComptonA. A study of the psychoanalytic theory of anxiety: Part 3. A preliminary formulation of the anxiety response //J. Am. Psychoanal. Assoc. — 1980. — V. 28. — P. 739- 774.

Condon W. S., Sandler L. W. Synchrony demonstrated between movements of the neonate and adult speech // Child development. — 1974. — V. 45. — P. 45-53.

Conway M. A., Bekerian D. A. Situational knowledge and emotion // Cognition and emotion. - 1987. - V. 1. - P. 145-191.

Coss R. G. Eye-like schema: Their effect on behavior. Ph. D. Thesis, 1972.

Cottrel L. S., Dymond R. The empathic responses: a neglected field for research // Psychiatry. - 1949. - V. 12.

Crozier W. R. Individual differences in shyness// W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (eds.) Shyness: Perspectives on research and treatment. — N.Y.: Plenum, 1986.-P. 133-145.

Cunningham M. R. Personality and the structure of the nonverbal Communication of emotion //J. Personality. - 1977. - V. 45. - P. 564-584.

Dale G. Leadhers. Succesful nonverbal communication. — N.Y.: Macmillan publishing company, 1992.

Damaser E., Shor R., Orne M. Physiological effects during hypnotically requestered emotions // Psychosom. Med.. — 1963. — V. 25. — № 4.

Daniels D., Plomin R. Origins of individual differences in infant shyness // Developmental Psychology. - 1985. - V. 21(1). - P. 118-121.

Das Bhagavan. La science des emotions. — Brusseles, 1921.

Davidson R.J., Fox N. A. Asymmetrical brain activity discriminates between positive versus negative affective stimuli in human infants // Science. — 1982. — V. 218. — P. 1235-1237.

Davidson R.J., Schwartz G. E., Saron C, BennetJ., Goleman D.J. Frontal versus pariental EEG asymmetry during positive and negative affect // Psychophysiology. — 1979. — V. 16. - № 2. - P. 202-203.

Dewey J. The theory of emotion: I. Emotional Attitudes. II. The significance of emotions // Psychol Rev. - 1894. - V. 1. - P. 553-569; 1985. - V. II. - P. 13-32.

DevitzJ. R. The language of emotion. — N.Y., 1969.

Dimberg U. Facial expression and emotional reaction: a psychobiological analysis of human social behavior // Social Psychophysiology and Emotions, 1988. — P. 131-150.

Dimond S.J. Differing emotional hemispheric response from rigth and left hemisphere of the brain //Nature. - 1976. - V. 261.

Dimond S. J., Farrington L. Emotional response to films shown to the rigth or left hemisphere of the brain // Acta Psychol. — 1977. — № 41.

Dinner E., Emmons R. A. The indepedence of positive and negative affect //J. of Personality and Social Psychology. - 1984. - V. 47 (5). - P. 1105-1117.

Dierendonck D.V., Schaufeli W. B., Sixma H.J. Burnout among general practitioners: a perspective from equity theory //J. of Social and Clinical Psychology. — 1994. — V. 13 (1).

Dittmann A. T. Interpersonal messages of emotion. — N.Y.: Springer, 1972.

DollardJ., Doob L., Miller N. E., MowrerH. O., Sears R. R. Frustration and Agression. — New-Haven: Yale University Press, 1939.

Donaldson S. K., Westerman N. A. Development of children's understanding of ambivalence and causal theories of emotions // Devel. Psychol. — 1986. — V. 26. — P. 635-662.

Douglas J. W. B. Early hospital admissions and later disturbances of behavior and learning // Devel. Med. And Child Neurology. - 1975. - V. 17. - P. 456-480.

Draper T. W., James F. Preschool fears: longitidinal sequence and cohort changes // Child Study Journal. - 1985. - V. 15 (2). - P. 147-155.

DufourPh. Essai sur l'etude le l'homme considere sous le double point de vue de la vie animale et de la vie intellectuelle. 2 vol. — Paris: Person, 1883.

Duffy E. Discussion in: Is emotion a mere term of convenience? // Psychol. Rev. — 1934.-V. 41.-P. 103-104.

Duffy E. Emotion: An example of the need for reorientation in psychology // Psychol. Rev. - 1941. - V. 41. - P. 184-198.

Duffy E. Leeper's Motivational Theory of Emotion // Psychol. Rev. — 1948. — V. 55.

Duker H. Psychologische Untersuchungen uber freie und zwangslaufige Arbeit // Zeitschriftfur Psychol., 1931. - Erg.-Band 20.

Dunn J., Brown J., Beardsall L. Family talk about feeling states and children's later understanding of others emotions // Developmental Psychology. — 1991. — V. 27 (3). — P. 448-455.

Dupre E. Pathology de l'imagination et de l'emotivite. — Paris: Payot, 1925.

Dump G., FessardA. L'electroencephalograme de l'homme // Annee psychol. — 1936. — №36.

Eaton J. W., Weil R.J. Culture and mental disorders. — Glencoe: Free Press, 1955a.

Eaton J. W., Weil R.J. The mental health of the Hutterites // Rose A. M. (ed.) Mental health and mental disorders. — N.Y.: Norton, 19556.

Ebbinghaus H. Grundzuge der Psychologie. — Leipzig, 1905. — B. 1. — S. 60.

Eibl-Eibesfeldt I. Similarities and differences between cultures in expressive movements // R. A. Hinde (ed.) Nonverbal communication. — Cambridge: Cambridge University Press, 1972. - P. 20-33.

Edelstein L. Maternal bereavement. — N.Y., 1984.

EisenbergN. The development of prosocial values // Social and moral values: Individual and social perspectives. — N.Y.: Hillsdale, 1989.

EisenbergN., ShellR., PasternackJ., Better R., Lenon R., Mathy R. Prosocial development in middle childhood: A longitudinal study // Developmental Psychology. — 1987. — V. 23 (5).-P. 712-718.

Ekman P. Cross-cultural studies of facial expression // Ekman P., Friesen W. Darwin and facial expression: A century of research in review. — N.Y., 1973. — P. 169-222.

Ekman P., Friesen W. V. Unmasking the face. — New Jersey, 1975. — P. 212.

Ekman P., Friesen W. Measuring facial moovement // Environmental Psychology and Nonverbal Behavior. - 1976. - V. 1 (1).

Ekman P., Friesen W.V. Investigator's quide to the Facial Action Coding System. Part II. — Palo Alto, 1978a.

Ekman P., Friesen W. V. Manual for the Facial Action Coding System. Part II. — Palo Alto, 1978b.

Ekman P., Friesen W. V. Felt, false and miserable smiles //J. of Nonverbal Behavior, 1982. - V. 6 (4). - P. 238-252.

Ellis A. Rational psychotherapy //J. of General Psychology. — 1958. — V. 59. — P. 35-49.

Emde R., KatzE. L., ThropeJ. K. Emotional expression in infancy. II. Early deviations in Down,s syndrome // Lewis M., Rosenblum L. Development of affect. — N.Y.: Plenum, 1978.-P. 351-360.

Emde R. et ai, 1976. Цит. по: *Блум Ф., Лейзерсон А, Хофстедтер Л.* Мозг, разум и поведение. — М., 1988.

Emde R. N., SorseJ. F. The reward of infancy: Emotional availability and maternal referencing // Frontiers of infant psychiatry. — N.Y., 1983. — P. 17-30.

Endler N. S., Hunt J., Rosenstein A.J. An S—R inventory of anxiousness // Psychol. Monogr. - 1962. - V. 76 (whole № 536).

Erikson E. H. Childhood and society. — N.Y.: Norton, 1950.

FehrB., Russell J. A. Concept of emotion viewed from a prototype perspective //J. Exp. Psychol: General, 1984. - V. 113. - P. 464-486.

FehrB., Russell J. A. The concept of love viewed from a prototype perspective //J. Pers. Soc. Psychol. - 1991. - V. 60. - P. 425-438.

Field T. M. et al. Discrimination and imitation of facial expression by neonantes // Science. - 1982. - V. 3. - P. 179-181.

Flechtner G. Uber die Monotonie // Untersn. Psychol. Philos. Padag. — 1937. — V. 12.

Fouillee A. Temperament et caractereSelon les individus les sexes et les races. — Paris: Alkan, 1895.

FoxN., Davidson R. Electroencephalogram asymmetry in response to the approach of a stranger and maternal separation in 10-month-old infants // Developmental Psychology. - 1987. - V. 23. - P. 233-240.

Fraiberg, 1971. Цит по: *Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л.* Мозг, разум и поведение. - М., 1988.

Frank G. On the validity of hypothesis derived from Rorschach. 1. The relationship between color and affect // Perceptual and Motor Skills. - 1976. - V. 43. - P. 411-427.

FraserD. C Occupat. Psychol. - 1958. - V. 32.

Freedman D. G. Human infancy: An evolutionary perspective. — N.Y.: Lawrence Erlbaum, 1974.

Freedman J. Happy people: What happiness is, who has it and why. — N.Y.: Harcourt Brace Jovanovich, 1978.

Freedman J. L., Wallington S. A., Bless E. Compliance without pressure. The effect of guilt //J. of Personality and Social Psychology. - 1967. - V. 7 (2). - P. 117-124.

Freud A. The age and the mechanisms of defence. — N.Y., 1946.

Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety //J. Strackey (ed.) The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. — London: Hogarth Press, 1959. — V. 20. - P. 77-175.

Freud S. The neuropsychoses of defense // S.E. — 1894. — № 3. — P. 43-61.

FridlundA.J., Schwartz G. E., Fowler S. C Pattern recognition of self-reported emotional state from multiple-site EMG activity during affective imagery // Psychophysiology. — 1984. - V. 21. - № 6. - P. 622-637.

Frijda N. H. The emotions. — Cambridge, 1986.

Frois-WittmannJ. The judgment of facial expression //J. of experim. Psychology. — 1930. - V. 13. - № 2. - P. 113-151.

Frois-Wittman J. The judgment of facial expression // Recognition of facial expression. -N.Y.: Arnopress, 1976. - P. 107-117.

GalagherD., Sheentich R. Encoding and decoding of nonverbal behavior through facial expression //J. Res. Pers. - 1981. - V. 15. - № 2. - P. 241-252.

Gardner H., Zing P. K., Flamm Z., Silverman]. Comprehension and appreciation of humorous material following brain damage // Brain. — 1975. — V. 98. — P. 399-412.

Gellhorn E. Motion and emotion. The role of proprioception in the physiology and pathology of the emotions // Psychol. Rev. - 1964. - V. 21. - № 6. - P. 457-472.

Gianotti G. Reactions «catastrophiques» et manifestations d'indifference au cours desatteintes cerebrales //Neuropsychol. — 1969. — V. 7. — P. 195-204.

Glatt M. M. Problems common to alcoholism and drug dependence // Whochron. — 1967.-V. 21.-P. 293-303.

Goodenough F. L. Anger in young children. — Minneapolis Univ. Press, 1931.

GottmanJ. M. How children become friends // Monographs of the Society for Research in Child Development. - 1983. - № 48 (3).

Graf O. Zur Frage der Monotonie der Arbeit und ihrer Bekampfung // Arbeitsphysiologie. - 1944. - № 13 (95).

Gravis R., Landis D., Goodglass H. Laterality and sex differences for visual recognition of emotional and nonemotional words //Neuropsychology. — 1981. — V. 19. — №1.

Gray]. A. The psychology of fear and stress. — N.Y., 1971.

Griffiths P. E. What emotions really are: The problem of psychological categories. — Chicago: University of Chicago Press, 1997.

Grossman S. P. Modification of emotional behavior by intercranial administration of chemicals // P. Black (ed.) Physiological Correlates of Emotion. — N.Y., 1970.

GubserA. Monotonie im Industriebetrieb. — Bern; Stuttgart, 1968.

Gugenheim C. Etude experimental des aspects objectifset subjectifs de la fatique pendant un travel monotone // Le Travail Humain. — 1953. — V. XVI. — № 3-4.

Guilford]. P. Personality. - N.Y., 1959. - Ch. 16.

Hacker W. Arbeitpsychologie fur die industrielle Praxis. — Berlin, 1967.

Haggard E. A., Isaacs K. S. Micromomentary facial expression: An indicators of ego mechanisms in psychotherapy // Gottschalk L., Auerbach A. (eds.) Research in psychotherapy. - N.Y., 1966. - P. 154-165.

Haggard M. P., Parkinson A. M. Stimulus and task factors as determinants of ear advantages // Quarterly J. of experim. psychol. — 1971. — V. 23. part 2. — P. 168-177.

Haider M. Ermudung, Beanspruchung und Leistung (eine Einfurung in Ermudungs und Monotonieforschung). — Wien, 1962.

Haith M. M., Campos J. J. C Human infancy // Ann. Rev. Psychol. - 1977. - V. 28. - P. 274-293.

Haner C F., Whitney E. Empathic conditioning and its relation to anxiety level // Americ. Psychologist. - 1960. - V. 15. - № 493 (Abstract).

HarburgE., RoeperP., Ozgoren F. etal. Handedness and temperament // Perceptual and motor skills. - 1981. - V. 52.

Harman D. W., Ray W.J. Hemispheric activity during affective verbal stimuli: an EEG study // Neuropsychologia. - 1977. - V. 3. - P. 457-460.

Harris P. L. Children's understanding of the links between situation and emotion // J. Exp. Child Psychol. - 1983. - V. 36. - P. 1-20.

Hartup W. W. Peer relations // T. D. Spencer, N. Kass (eds.) Perspectives in child psychology. Research and review. — N.Y., 1970.

Hartup W. W. Social relationships and their developmental significance// New Direction for Child Development. - Summer, 1993. - V. 60. - P. 3-19.

Hatfield E., Walster G. W. The Social Psychology of Jealousy // G. Clanton, L. G. Smith (eds.) Jealousy. — Lanham: Univ. Press of America, 1977. — P. 91-100.

Hebb D. O. The Organisation of Behavior. - N.Y., 1949.

Hebb D. O. Drives and CNS (conceptual nervous system) // Psychological Review. — 1955. - V. 62. - P. 243-254.

Heilman K. M., Scholes R., Watson R. T. Auditory affective agnosia //J. of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry. — 1975. — V. 38. — P, 69-72.

Heller W. Neuropsychological mechanisms of individual differences in emotion // Neuropsychology. - 1993. - V. 7. - P. 476.

Hells U., KarrasA., SchererK. R. Multichannel communications of emotion: synthetic signal production // K. R. Scherer (ed.) Facets of Emotion. Recent research. — N.Y.: Hillsdate, 1988. - P. 161-182.

Henry J. P. Neuroendocrine patterns of emotional responce // R. Plutchik, H. Kellerman (eds.) Biological foundations of Emotion, 1986. — V. 3. — P. 37-60.

HerbartJ. E. Lehrbuch der Psychologie. — Konigsberg, 1834.

Heron W. The Pathology of Boredom // Scientific American. — 1957. — V. 196 (1).

HerrickC.J. The evolution of human nature. — Texas Press, 1956.

HessE. H. Ethology and developmental psychology // P. H. Mussen (ed.) Carmishaels mannusl of child psychology. — N.Y., 1970.

Heymans G., Wiersma E. D. Beitrage zur speziellen Psychology auf Grund einer Messenuntersuchungung// Zeitschrift fur Psychology. — 1908. — V. 49. — S. 414-439; 1909. -V. 5 1 . - S. 1-72.

Hoffman L. Effects of maternal employment of the child — a review of research // Developmental Psychology. - 1974. - V. 10. - P. 204-218.

Hoffman M. L. Toward a theory of empathic arousal and development // M. Lewis, L. A. Rosenblum (eds.) The Development of Affect. — N.Y.; London, 1978.

Hokanson J. E. Psychophysiological evaluation of the catharsis hypothesis // T. L. Megagree, J. E. Hokanson (eds.) The dynamics of agression. — N.Y.: Harper and Row, 1970. - P. 74-86.

Hokanson J. E., Burgess M. The effects of three types of agression on vascular processes // J. of Abnormal and Social Psychology. - 1962. - V. 64. - P. 446-449.

Hokanson J. E., Edelman R. Effects of three social responses on vascular processes // J. of Personal and Social Psychology. - 1966. - № 3. - P. 442-447.

Holt R. R. Beyond vitalism and mechanism: Freud,s concept of psychic energy // Science and Psychoanalysis. — N.Y.: Grune and Stratton, 1967.

Horn G., HillR. M. Habituation of the responce to sensory stimuli of neurons in the brain stem of rabbits //Nature. - 1964. ^ № 202.

Horner M. Sex Difference in Achievement Motivation and Performance in Compete and Non-compete Situation. Ph. D. Dissertation, University of Michigan, 1968.

Huber H., Huber H. P. Ein Beurteilung zur Aufdeckung emotionaler Storungen im Vorschulalters // Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie. — 1978. — № 27. — S. 21-27.

Hull C. L. A behaviour system: an introduction to behaviour theory concerning the individual organism. — New Haven: Yale Univ. Press, 1951.

Human physiology. V.l. — Springer Verlag, 1983.

Hunt J. Motivation Inherent in Information Processing. — 1962.

hard C. E. The face of emotion. — N.Y.: Appleton—Century—Crofts, 1971.

hard C. E. Four systems for emotion activation: cognitive and noncognitive processes // Psychol. Rev. - 1993. - V. 100. - № 1. - P. 69-90.

Izard C, Dougherty F. E., Bloxom B. M., Kotsch W. E. The differential emotions scale: A method of measuring the subjective experience of discrete emotions. (Цит. по К. Изард, 2000).

Izard C E., Tomkins S. S. Affect and behavior: Anxiety as a negative affect // Spielberger C (ed.) Anxiety and behavior. — N.Y., 1966.

JacobsenJ. L., Wille D. E. Influence of attachment and separation experience on separation distress at 18 months // Developmental Psychology. — 1984. — V. 70. — P. 477-484.

James W. What is emotion // Mind. — 1884. — № 4.

JancikJ. Note concernant les differences entre hommes dans e'Habilete coder et decoder les expressions nonverbales // Bull. Schweiz. Psychol. — 1981. — V. 6. — № 5. — P. 143-147.

Janet P. De l'angoisse a l'extase. 2 vol. — Paris: Alcan, 1928.

JeffersF. C, VerwoerdtA. Factors associated with frequence of death thoughts in elderly community volunteers // E. Palmor (ed.) Normal aging. — Durham, NC: Duce Univ. Press, 1977.

JersildA. T., Holmes F. B. Childrens fears. - Child Development Monograph. — V. 6. — № 20. — N.Y.: Teachers College, Columbia University, 1935.

Johnson R. C, AckermanJ.M., Frank H., Fionda A.J. Resistance to temptation, guilt following yielding and psychopathology // J. of Consulting and Clinical Psychology. — 1968.-V. 32.-P. 169-172.

Johnstone T. Emotional speech elicited using computer games. Dissertation of the University of Geneva, 1997.

Jones W. H., Carpenter B. N. // W. H.Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (eds.) Shyness: Perspectives on research and treatment. — N.Y.: Plenium, 1986. — P. 227-238.

KaganJ. Discrepancy, temperament and infant distress // M. Lewis, L. A. Rosenblum (eds.) The origins of fear. - N.Y., 1974. - P. 229-248.

Kagan J. Resilience and continuity in psychological development // A, D. Clark, A. M. Clark (eds.) Early experience: Myth and evidence. — London: Open Book, 1976. — P. 97-122.

Kagan J„ Reznick J. S., Snidman N. The physiology and psychology of behavioral inhibition in children // Child Development. - 1986. - V. 58. - P. 1459-1473.

KaganJ., Reznick J. S., Snidman N. Biological bases of childhood shyness // Science. — 1988.-V. 249.-P. 167-171.

Kaiser S., Wehrle T., Edwards P. Multi-modal emotion measurement in an interactive computergame. A pilot study // N. H. Frijda (ed.) Proceeding of the VIII Conference of International Society for Research on Emotions. — Storrs, 1994.

Kalish R. The new ageism and the failure. Models and polemic // The Gerontologist. — 1979. - V. 19. - P. 398.

Kaltenbach K., Weinraub M., Fullard W. Infant wariness toward strangers reconsidered: Infants and mothers to unfamiliar persons// Child Development. — 1980. — V. 51. — P.1197-1204.

KandelD. B. Similarity in real-life adolescent friendship pairs //J. of Personality and Social Psychology. - 1978. - V. 36. - P. 306-312.

Kaplan D. M. On shyness // International Journal of Psychoanalysis. — 1972. — № 53.

KarstenA. Psychische Sattigung// Psychol. Forschung. — 1927. — Band 10. Heft 1.

Kastenbaum R. Death, society and human experience. — Columbus, OH: Merroll, 1986.

Kaufmann H. Definitions and Methodology in the Study of Aggression // Psychol. Bulletin. - 1965. - V. 64.

KeefTh. Empathy: the critical skill // Social Work. - 1973. - V. 1. - P. 10-14.

Kemberg O. Self, ego, affects and drives // J. Am. Psychoanalytic. Assotiation. — 1982.-V. 30.-P. 893-917.

Kilbride J. E.,JarczowerM. Recognition and imitation of facial expressions: a Cross-cultural Comparision Between Zambia and United States // Cross-Cultural Psychol. — 1980.-V. 11.-P. 281-296.

Kingsley D. Jealousy and Sexsual Property // G. Clanton, L. G. Smith (eds.) Jealousy. — Lanham: Univ. Press of America, 1977. — P. 129-134.

Klineber O. Emotional expression in Chinese literature // J. of Abnormal Social Psychology. - 1938. - № 33. - P. 517-520.

Knapp P. H. Some contemporareContributions to the study of emotions // J. Amer. Psychoanal. Assoc. - 1987. - V. 35. - P. 205-248.

Kohler M., Bottscher H. F., Kohler C, Roth N., Schwabe Ch. Phisiologische und Psychologische Untersuchungen zur rezeptiven Einzelmusiktherapie. —Jena, 1971.

Kohut H. Uberlegungen zum Narzissmus und zur narzisstischen Wut // Die Zukunft der Psychoanalyse. — Frankfurt am Main (Suhrkamp), 1975.

Kondo K. Burnout syndrome // Asian Medical J. — 1991. — № 34 (11).

Kopp C. B. Regulation of distress and negative emotions: A developmental view // Developmental Psychology. - 1989. - V. 25. - P. 343-354.

KraepelinE. Psychiatrie. — Leipzig, 1899. — Bd.2.

Krueger F. The essence of feeling // M. L. Reymert (ed.) Feelings and emotions. The Wittenberg symposium. — Worcester, 1928.

Krueger F. Das Wesen der Gefuhle. — Leipzig, 1930.

Kuunarpuu H. The burnout syndrome // Studies in social psychology. — Tallinn, 1984. - P. 65-75.

LaceyJ. I. The Evolution of Autonomic Responses: Toward a general Solution// Amer. N. Y. Acad. Sciens, 1956. - V. 67. - P. 123-164.

Lacey J., Kagan I., Lacey B., Moss H. The visceral level: situational determinants and behevioral correlates of autonomics response patterns // Expression of the emotions in men. - N.Y., 1963. - P. 161-205.

Lange C Les emotions. — Paris: Alcan, 1895.

Larson R. Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans // J. of Gerontology. - 1978. - V. 33. - P. 109-125.

Lazarus R. S. Emotions and Adaptation. Conceptual and Empirical Relations // W.J. Arnold (ed.) Nebraska Symposium on Motivation. — Lincoln: Univ. of Nebraska Press, 1968.

LazamsR. W. Cognition and motivation //Amer. Psychol. — 1991. — V. 46. — P.352-367.

Lazarus R. W., AverillJ. R., Orton M. E. Towards a Cognitive theory of Emotion // M. Arnold (ed.) Third International Symposium on Feeling and Emotions. — N.Y.: Acad. Press, 1970.

LeDoux J. E. Cognitive-emotional interactions in the brain // Cognition and emotion. - 1989. - V. 3. - P. 267-289.

Lee J. A. A typology of styles of loving // Personal and Social Psychol. Bulletin. — 1977.-V.3.-P. 173-182.

Leeper R, W. A motivational theory of emotion to replace «emotion as disorganised response» // Psychol. Rev. — 1948. — V. 55. — № 5.

Leeper R. W. The motivational theory of emotion // Stacey C. L., DeMartino M. F. (eds.) Understanding human motivation. — Cleveland, 1963. — P. 657-665.

Leeper R. W. Some neededed developments in the motivational theory of emotions // Nebraska symposium on motivation. V. 13. — Lincoln, 1965. — P. 26-66.

Leeper R. W. The motivational and perceptual properties of emotions as indicating their fundamental character and role // Arnold M. B. (ed.) Feelings and emotions. The Loyola symposium. — N.Y., 1970.

LenardF., Forrai-Banlaki E. Pszichlogiai tanuelmanyok. 3 kotet. — Budapest, 1960.

Leventhal H., Tomarken A. Y. Emotion: today's problem // Ann. Rev. Psychol. — 1986. - V. 37. - P. 567-610.

Levin H., Fleischmann R, Childhood Socialization // E. Borgatta and W. Lambert (eds.) Handbook of Personality theory and research. — Chicago: Rand Mac Nally, 1968.

Levinson R. W. Autonomic nervous system differences among emotions // Psychological Science. - 1992. - V. 3 (1). - P. 23-27.

Levy L. The urinari autput of adrenalin and noradrenalin during pleasant and unpleasend emotional states // Psychosomatic Med. — 1965. — V. 27. — №1. — P. 80-85.

Levy S. M. Temporal experience in the aged: Body integrity and social milieu // Intern. J. of Aging and Human Development. - 1978. - V. 9 (4). - P. 319-343.

Levy-Leboyer C. Etude experimentale des aspects objectifs et subjectifs de la fatique pendant un travail monotone // Le Travail Humain. — 1954. — V. XVII. — № 3-4; 1955. — V. XVIII. - № 3-4.

Lewis H. Shame and guilt in neurosis. — N.Y.: International Universities Press, 1971.

Lewis H., Sullivan M. W., Stanger C, Weiss M. Self-development and self-conscious emotions // Child Development. - 1989. - V. 60. - P. 146-156.

Lewis M., Rosenblum L. A. (eds.) The origins of fear. — N.Y., 1974.

Lewis M. Shame: The exposed self. — N.Y.: Free Press, 1992.

Lindsey D. B. Emotion // S. S. Stevens (ed.) Handbook of experimental psychology. — N.Y.: J. Wiley, 1951. - P. 473-516.

LoewaldH. W. Instinent Theory, object relations, psychic structure formation // Papers on psychoanalysis. — New Haven, 1978. — P. 207-218.

Luria A. R. The nature of human conflicts. — N.Y., 1932.

Lykken T. Neuropsychology and psychophysiology in personality research // E. Borgatta and W. Lambert (eds.) Handbook of Personality, theory and research. — Chicago: Rand McNally, 1961.

MacCartney K., Harris M., Bernieri F. Growing up and growing apart: A developmental meta-analysis of twin studies // Psychol. Bulletin. - 1990. - V. 107. - P. 226-237.

MacDougall W. An introduction to social psychology. — London: Methuen, 1923.

MacDougall W. An introduction to social psychology. — Boston: Lace, 1926.

MacDougall W. Emotion and feeling distinguished // Reymert M. L.(ed.) Feeling and emotions. - Worcester, 1928. - P. 200-204.

MacKennan D. Violation of prohibitions // H. A. Murray (ed.) Explorations in personality. — N.Y., Oxford University Press, 1938.

Maccoby E. E., Feldman S. S. Mother-attachment and stranger-reactions in the third year old life // Monographs of the Society for Research in Child Development. — 1972. — V. 37(1).-Serial №146.

MacGinnies E. Discussion of Howes and Solomon's Note on «Emotionality and perceptual defensy» //Psychol. Rev. - 1950. - V. 57. - № 46. - P. 235.

Maker B. A. Principles of psychopathology. — N.Y.: McGraw-Hill, 1966.

Mahl G, F. The Lexical and Linquistic Levels in the Expression of Emotions // Expression of the Emotions in Man. - N.Y., 1963. - P. 77-105.

Mahler M. 5., *Pine F., Bergman A.* The psychological birth of the human infant. — N.Y., 1975.

Mahoney S. C. The literature empathy test: development of a procedure for diferetiating between «good empathizers» and «poor empathizers» // Dissorders abstracts. — 1960. — V.21.

Maier S. F., Landenslager M. Stress and health: Exploring the links // Psychology Today. - 1985. - August. - P. 44-45.

MaiorD. R. First steps in neonatal growth. — N.Y.: Macmillan, 1906.

Malatesta C. Z., Haviland J. Learning displey rules: The socialisation of emotion expression in infancy // Child Development. - 1982. - V. 53. - № 4. - P. 999-1003.

MaierN. Psychology in Industry. — London, 1955. — P. 468.

Malapert P. Les elements du caractere et les lois de leur combinaison. — Paris: Alcan, 1897.

MancrieffR. W. Psycho-galvanic reflexes to odours // Perfum. and Essent. Oil Rec. — 1963. - V. 54. - № 5.

Mandler G. Mind and emotions. — N.Y.: John Wiley, 1975.

Marks L. E. On colored-hearing synesthesia// Psychol. Bulletin. — 1975. — V. 2. — P. 303-331.

Martens R. Sport competition anxiety test. — Champaign, Illinois, 1977.

Martin P., Toomey T. Perceptual orientation and empathy // J. of consulting and Clinical psychology. - 1973. - V. 41 (2).

Maslach C. Burnout: The cost of caring. — N.J.: Prentice-Hall, 1982.

Mascie-Taylor C. G. Hand preference and personality traits// Cortex. — 1981. — V. 17. - № 2.

Mayo C, La France M. On the aquisition of nonverbal communication. A review Merrill-Palmer Quart. - Behaviour and Development. - 1978. - V. 24. - № 4. - P. 213- 228.

Meade M. Social change and cultural surrogates // C. Kluckholn, H. A. Murrey, D. M. Schneider (eds.) Personality in nature, society and culture. — N.Y.: A. A. Knopf, 1956. - P. 651-662.

Mehrabian A., Epstein N. A measure of emotional empathy //J. of personality. — 1972. — V. 46. - № 4. - P. 525.

Meyer M. F. That whale among the fishes — theory of emotions // Psychol. Rev. — 1933. - V. 40. - P. 292-300.

Miller D., Swanson G. The study of conflicht // M. Jones (ed.) Nebraska Symposium on Motivation. — Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1956. — P. 137-173.

MisesL., von. Socialism. — Indianapolis: Liberty Classics, 1981.

Missiuro W. Psychische Ermudung. — Warszawa, 1947.

Modigliani A. Embarrassment, facework and eye contact.Testing a theory of ambarrassement //J. of Personality and Social Psychology. — 1971. — V. 17 (1). — P. 15-24.

Monahan L., Kuhn D., Shaver P. Intra-psychological versus Career Explanation of the «Fear of Success» Motive //J. of Personal and Social Psychology. — 1974. — V. 29.

Moor B. W., Underwood B., RosenhanD. Affect and Altruism // Developmental Psychology. - 1973. - V. 8. -№ 1.

Moor B.W., Underwood B., Rosenhan D. Emotion, self and other// C. E. Izard, J. Kagan, R. B. Zajonc (eds.) Emotions, cognitions and behavior. — N.Y.: Cambridge Univeraity Press, 1984. - P. 464-483.

Morgan G. A., Ricciuti H. N. Infants responses to strangers during the first year // B. M. Ross (ed.) Determinants of infant behavior. — London; N.Y.: Wiley, 1969. — P. 253-275.

Mowrer O. H. Learning theory and behavior. — N.Y.: John Wiley, 1960.

Munsterberg H. Psychologie und Wirtschaftsleben. — Leipzig, 1912.

Murphy L. B. Social behavior and child personality: an exploratory Study of Some roots of sympathy. — N.Y.: Columbia Univ. Press, 1937.

Murrey H. Explorations in Personality. — N.Y.: Oxford Press, 1938.

Music in therapy / Ed. by E. Gaston. - N.Y., 1968.
Myers D. G. Well-being: Why is happy — and why. — N.Y.: William Morrow, 1992.
Natale M., Gur R. Hemispheric lateralisation of emotional process // INS Meeting. — Atlanta, Georgia, 1981.
NeuJ. Jealousy thoughts // Rorty A. O. (ed.) Explaning Emotions.— Berkeley: Univ. Of California Press, 1980. - P. 425-463.
Newcomb T. M. The Acquaintance Process. — N.Y., 1961.
Niebrzydowski L. Przyazn i kolezenstwo mlodziezy dsorastajacej. — Lodz. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu lodzkiego, 1983.
Niit T. Recognition of facial expressions: An experimental investigation of Ekman's model // Acta et commentationes universitatis Tartuensis. 429. — Tartu, 1977. — P. 85-106.
Nowlis V. Research with the mood adjective check list // S. S. Tomkins, C. E. Izard (eds.) Affect, cognition and personality. — N.Y.: Springer, 1965. — P. 352-389.
Nowlis V. Mood: behavior and experience // M. B. Arnold (ed.) Feelings and emotions. - N.Y.: Acad. Press, 1970. - P. 261-277.
Noworol C, Marek T. Burnout among scientists //J. of Two Burnout Measures. — 1994.
Olds J., Milner P. Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and regions of rat brain // Comparat. And Physiol. Psychol. — 1954. — № 47.
OrtonyA., Clore Y., Collins A. The cognitive structure of emotions. — Cambridge, 1988.
OsterH., Ekman P. Facial behavior in child development // Collins W. A. (ed.) Minnesota Simposium on child psychology. V. 11. — N.Y., 1968.
Ostrov E,, Offer D., Howard K.I. Gender differences in adolescent symptomatology: A normative study //J. of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. — 1989. - V. 28. - P. 394-398.
Parker S. Eskimo psychopatology in the context of eskimo personality and culture // Am. Anthropologist. - 1962. - V. 64. - P. 76-96. •
Parrott W. G. The Emotional Experience of Envy and Jealousy // Salovey P. (ed.) The Psychology of Jealousy and Envy. — N.Y.: The Guilford Press, 1991. — P. 3-30.
Pelman B., Hartman E. A. Burnout: summery and future research // Human relation. — 1982. - V. 35. - P. 4.
Perls F. S. Gestalt Therapy Verbatim. - N.Y.: Bantam Books, 1969.
PharesE.J. Locus of control in personality. Morristown, — N.Y.: General Learning Press, 1976.
Pilkonis P. A., Zimbardo P. G. The personal and social dinamics of shynness // C. E. Izard (ed.) Emotions in personality and psychopathology. — N.Y.: Plenum, 1979. — P. 133-160.
Plutchik R. The emotions: Facts, theoriesand a new model. — N.Y.: Random Haus, 1962.
Plutchik R. Psychophysiology of individual differences with special reference to emotions // Annual N. Y. Acad. Sciense. - 1966. - V. 134. - № 2. - P. 776-781.
Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotion // R. Plutchik, H. Kellerman (eds.) Emotion: Theory, research and experience. V. 1: Theories of emotion. — N.Y.: Acad. Press, 1980a, - P. 3-31.
Plutchik R. A. Emotion: A psychoevolutionary synthesis. — N.Y.: Harper and Row, 19806,-P. 119-127.
PoffenbergerA. T. Principles of Applied Psychology. — N.Y., 1942.
Preyer W. Die Seele des Kindes Beobachtungen uber die geistige Entwicklung des Menschen in der ersten Lebensjahren. — Leipzig, 1884.

Price D., Barrett]. Some general laws of human emotion: interrelationshipBeetween intensites of desire expectaction and emotional feeling //J. Personality, 1984. — V. 52. — P. 389.

Priestly M. Music therapy in action. — London, 1975.

Rachman S. The meaning of fear. — Penguin Education, 1974.

Rando T. A comprehensive analysis of anticipatory grief: Perspectives, processes, promises and problems // T. Rando (ed.) Loss and anticipatory grief. — Lexington, 1986.

RapaportD. On the psychoanalytic theory of motivation // M. R.Jones (ed.) Nebraska Symposium on Motivation. — Lincoln, NE.: University of Nebraska Press, 1960. — P. 173—257.

Read T. The Works.V. 1. - Edinburg, 1872. - P. 222.

Renter-Lorenz P., Davidson R.J. Differencial contributions of the two cerebral hemispheres to the perception of happy and sad faces // Neuropsychology. — 1981. — V. 19. — №4.

RibotA. Problemes de Psychologie affective. — Paris, 1910.

RichterJ.,Coss R. G. Gaze aversion in autistic and normal children // Acta Psychiatrica Scandinavian. - 1976. - V. 53. - P. 193-210.

Richter U. Die Rache der Frauen. Formen weiblicher Selbstbehauptung. — Stuttgart, 1991.

Rime B. Les theories des emotions // Cah. psychol. cognitive. — 1984. — V. 4. — № 16. — P. 5.

Rizzo T. A., Corsaro W. A. Toward a better understanding of Vygotsky's process of internalization: Its role in the development of the concept of friendship // Developmental Review. - V. 188. - № 8. - P. 219-237.

Rosenhan D., London P. Foundations of abnormal psychology. — San Francisco: Holt, Rinehart and Winston, 1970.

Rosental R., DePaulo-Bella M. Sex differences in eavestopping on nonverbal cues // J. Pers. And Soc. Psychol. - 1979. - V. 37. - № 2. - P. 273-285.

RosenzweigS. Psychodiagnosis. — N.Y., 1960.

Rossi G., Rosadini G. Experimental analysis of cerebral dominance in man // Brain mechanisms underlying speech and language. — N.Y.; London, 1976. — P. 167-184.

Rotter J. B. Generalized expectation for internal vs. external control of reinforcement // Psychological Monographs. - 1966. - V. 80 (Whole No. 609).

Rozin P., Fallon A. E. A perspective on disgust // Psychol. Peview. — 1987. — V. 94 (1).-P. 23-41.

Rubin K. H. Recept perspectives on social competence and peer status: Some introductory remarks // Child development. - 1983. - V. 54. - P. 1383-1385.

Rubin Z. Children's friendships. — Cambridge, 1980.

Ruckmick C A. The Psychology of Feeling and Emotion. — N.Y., 1936.

RutterM. Parent—child separation: Psychological effects on the children // A. D. Clark, A. M. Clark (eds.) Early experience: Myth and avidence. — London: Open Books, 1976. — P. 153-187.

Ryan Th., Smith P. C. Principles of Industrial Psychology. — N.Y., 1954.

Sachs H. Das Monotonie-problem // Zeitschrift fur angewante Psychol. — 1920. — V. XVI.

Sackeim H., Greenberg M. et al. Hemispheric asymmetry in the expression of positive and negative emotions // Archiv of neurol. — 1982. — V. 39. — № 4.

Salovey P., Rodin J. The Differentiation of Social-Comparison Jealousy and Romantic Jealousy //J. of Personal and Social Psichology. - 1986. - V. 50. - P. 1100-1112.

Samson S. B. The measurement of anxiety in children: Some questions and problems // Ch. D. Spielberger (ed.) Anxiety and behavior. — N.Y.: Academic Press, 1966.

SarnoffA. Personality. Dinamic and Development.— N.Y., 1962.

Sartre J. P. Esquisse d'une theorie des emotions. — Paris, 1948.

SavitskyJ. C, Sim M. Trading emotions. Equity theory of reward and punishment // Journal of Communication. - 1974. - V. 24. - P. 140-146.

SchachtelE. G. Metamorphosis. — N.Y.: Basic Books, 1959.

Schachter S. The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state // L. Berkowitz (ed.) Advances in experimental social psychology. — N.Y., 1964.

Schachter 5., *Singer J. E.* Cognitive, social and physiological determinsnts of emotional states // Psychol. Rev. - 1962. - V. 69. - P. 379.

Schaufeli W. B., Yanczur B. Burnout among nurses //J. of Cross-Cultural Psychology. - 1994. - V. 25 (1).

SchelerM. Wesen und Formen der Sympathie // Der Phanomenologie der Sympatiegefuhle. - Bonn: Cohen, 1926.

Sherman M. The differentiation of emotional responses in infants // J. of сотр. Psychol. - 1927. - V. 7. - P. 265-284; 335-351; 1928. - V. 8. - P. 385-394.

Schmidtke H. Die Ermudung. — Bern; Stuttgart, 1965.

Schoeck H. Envy: A Theory of Social Behavior. — N.Y.: Hacourt, Brace and Word, 1969.

Schorn M. Untersuchungen uber die Monotoniereaktion bei Kindern // Archiv gesammte Psychol. - 1935. - V. 93.

SchultzJ. H. Das Autogene Training (konzentrative Selbstentspannnung). 12 Aufl. — Stuttgart, 1966.

Schulz R. Emotionality and aging // Self-control and Self-Modification Emotional Behaviour. — N.Y.; London, 1982.

Schwartz G. E. Physiological patterning and emotion // Self-control and Self-Modification Emotional Behaviour. — N.Y.; London, 1982.

Seashor C. E. Psychology of Music. — N.Y., 1990.

Selman R.L., Selman A. P. Children's ideas about friendship: A new theory // Psychology Today. — 1979. — October.

Sharabany R., Gershony R., Hoffman J. E. Girlfriend, boyfriend: Age sex differences in intimate friendship // Developmental Psychology. - 1981. - V. 17. - P. 800-808.

Shennum W. A., BugenthalD. B. The development of control over affective expression in nonverbal behavior // Feldman R. S. (ed.) Development of control over affective expression behavior in children. - N.Y., 1982. - P. 101-121.

Sherrington C. S. On the innervation of antagonistic muscles. Sixth note. Proc. Roy Soc. - London, 1900. - P. 66.

Shyness. Perspectives on Research and- Treatment / W. H. Jones, J. M. Cheec, S. R. Briggs (eds.) - N.Y.; London, 1986.

Seligman M. E. P. Submissive death: Giving up on life // Psychology Today. — 1974. — January. - P. 80-85.

Selman R. L. The child as a friendship philosopher // S. R. Asher, J. M. Gottman (eds.) The development of children's friendships. — Cambridge, 1981.

SidmanJ. Empathy and helpingBehavior in college students // Diss. Abstracts. — 1969. — V.29(10-B).
Singer J. L. Daydreaming: An introduction to the experimentalStudy of inner experience. — N.Y.: Random Hous, 1966.
Smith D. B., WengerM.A. Chranges in automatic balance during phasic anxiety // Psychophysiology. - 1965. - V. 1. - № 3. - P. 267-271.
Smith P. C. The prediction of individual differences in susceptibility to industrial monotony //J. ofApplied Psychol. - 1955. - V. 39.
Smith P. C, Lem Ch. Positive Aspects of Motivation in Repetitive Work: Effects of Lot Size upon Spacing of Voluntary WorkStoppages //J. of Applied Psychology. — 1955. — V. 39. - № 5.
Solomon R. L., CorbitJ. D. An opponent process theory of motivation // Psychological Review. - 1974. - V. 81. - P. 119-145.
Sperry R., Gazzanica M., BogenJ. Interhemispheric relationships: The nepcortical comissures syndromesof hemisphere disconnection // Handbook clinical neuropogy. — Amsterdam, 1964. - V. 4. - P. 273-289.
SperoffB.J. Empathic ability and accident rate among steel workers// Personnel psychology. — 1953. — V. 6.
SpiegelD., Bloom]. R., KraemerH. C, GotthellE. Effectiveness of psychosocial treatment on survival of patiente with metastatic breast cancer // The Lancet. — 1989. — V. 2., August 14. - P. 888-891.
Spielberger Ch. D. Theory and research on anxiety // Ch. Spielberger (ed.) Anxiety and behavior. - N.Y.; London, 1966. - P. 3.
Spilberger Ch. D. Anxiety as an emotional state // Anxiety: Current trends in theory and research. V. 1. - N.Y., 1972.
Spilberger Ch. D., Sharma S. Cross-cultural measurement ofanxiety // C. D. Spilberger and R. Diaz-Guerrero (eds.) Cross-cultural anxiety. V. 1. — Washington, 1976.
Spielman P. M. Envy and Jealousy: An Attempt at Classification // Psychoanalitic Quarterly. - 1971. - V. 40. - P. 59-82.
Spitz R. A. Auterotism reexamined // Psychoanal. study Child. — 1962. — V. 17. — P. 283-315.
Spitz R. A. Life and Dialoge // In Counterpoint: Libidinal object and subject. — N.Y., 1963.-P. 154-176.
Spitz R. A. The first year of life. — N.Y.: International Universities Press, 1965.
Sroufe L. A., Waters E., Matas L. Contextual determinants of infant affective response // The origins of fear. - N.Y., 1974. - P. 49-72.
Sroufe L. A., WunschJ. P. The development of laughter in the first years of life // Child Development. - 1972. - V. 43. - P. 1326-1344.
Stagner R. Studies of aggressive serial attitude. 1. Measurement and interrelation of selected attitudes //J. of Social Psychology. - 1924. - V. 20.
Staub E. Helping a distressed person: Social, personality and stimulus determinants // L. Bercowitz (ed.) Advances in Experimental Social Psychology. — N.Y., 1974.
SteinerJ. E. Human facial expressions in response to taste and smell stimulation // Advances in child development and behavior. — N.Y.: Academic Press, 1979. — V. 13. — P. 257-294.
Stem D. N. Affect attunement // Frontiers of infant psychiatry. V. 2. — N.Y., 1984. — P. 74-85.

Sternberg R.J., Barnes M. L. The Psychology of Love. New Haven. — London: Yale University Press, 1988.

Stevenson A. W. Social reinforcement of children's behavior // Advances in child development and behavior. - 1965. - V. 2. - P. 98-124.

StotlandE. at al. Empathy and birth order. Some experimental explorations. — Lincoln: Univ. of Nebraska Press, 1971.

Strasser S. Feeling as basis of knowing and recognizing the other as an ego // Feeling and emotions. - N.Y.; London, 1970. - P. 291.

Stratton G. M. Excitement as an indifferentiated emotion // M. L. Reymert (ed.) Feeling and emotions. - 1928. - P. 215-221.

Stroebe M. et al. Broken hearts or broken bonds: Love and death in historical perspective // American Psychologist. - 1992. - October, 47 (10). - P. 1205-1212.

Strongman K. T. The Psychology of Emotion. — London, 1973.

SulzerJ. L., Burglass R. Responsibility attribution, empathy and punitiveness //J. of personality. - 1968. - V. 36 (2).

Schwabe Christoph. Musiktherapie. —Jena, 1972.

SwitzerD. K. A psychodinamic analysis of grief in the context of an interpersonal theory of self// Dissertation Abstracts. - 1968. - V. 29 (3). - P. 381.

Szewczuk W. Theorie der Monotonie-Ermudung // Mitteilungen zur arbeitspsychologischen Information. — FORFA, Braunschweig und Dusseldorf, 1961. — Heft 3-4.

Taylor J. A. A personality scale of manifested anxiety//J. of Abnormal and Social Psychology. - 1953. - V. 48. - P. 285-290.

Terzian H., Zecotto Z. Behavioral and EEG effects of intracarotid sodium amytal injection // Acta Neurochirurgia. - 1964. - V. 12. - P. 230-239.

Thompson L. A. Measuring susceptibility to monotony // Pers. Journal. — 1928. — V. 8.

Thornton P. I. The relation of coping appraisal and burnout in mental health workers // J. Psychol. - 1992. - № 126 (3).

Tikalsky F. D., Wallace S. D. Culture and the structure of childrens fears //J. of Cross-Cultural Psychology. - 1988. - 19 (4). - P. 481-492.

Tinbergen N. The Study of Instinct. — London: Oxford Univ. Press, 1951.

Titchener E. B. A primer of psychology. — N.Y., 1899.

TitchenerE. B. Lectures on the experimental psychology of the thought process. — N.Y.: McMillan, 1909.

Titchener E. B. An historical note on the James—Lange Theory of Emotion // Am. J. Psychol. - 1914. - № 25. - P. 427-447.

Titellman P. A. Phenomenological comparison beetwin envy and jealousy // J. of Phenomenological Psychology. - 1982. - V. 12. - P. 189-204.

Tomaszewski T. Rodzaje i motywy reakcji negatywnych // Annales Universitatis Mariae Curie-Sklodowska. — 1946. — V. 1. — № 1.

Tomkins S. S. Affect, immagery, consciousness. Vol. 1. The positive affects. — N.Y.: Springer, 1962.

Tomkins S. S. Affect as the primary motivational system. — Arnold M. B., 1970.

Tronick E., Als H., Adamson L., Wise S., Brazelton T. B. The infant's responce to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction // J. Am. Acad. Child Psychiatry. - 1978. - V. 17. - P. 1-13.

TuckerD. M. Lateral brain function, emotion, and conceptualization // Psychol. Bull. — 1981.-V.89.-P. 19-46.

UngerJ. M. On the development of guilt reactivity in children // Doctoral paper. — Cornell University, 1962 (цит. по К. Изард, 2000).

Valins S. The perception and labeling of bodily changes as determinants of emotional behavior // Physiological Correlates of Emotion. — N.Y., 1970.

Vandenberg S., Mattisson M. The interpretation of facial expressions by shizophrenics other mental patients, normal adults and children // Acta psychologica. — 1961. — V. XIX.

Vernon H. Industrial Fatique and Efficiency. — London, 1924.

Viteles M. Selecting cashiers and predicting length of service //J. of Personel Research, 1924. - P. 467-473.

Watson J. Behaviorism. — London: Kegan Paul, 1930.

Watson J., Rayner R. Conditioned emotional reaction//J. of Experim. Psychol. — 1920.-V.3.-P. 1-14.

WechslerA. F. The effect of organic brain disease an recall of emotionally charged versus neutral narrative texts // Neurol. — 1973. — V. 23.

Weiner B. Motivation from the cognitive perspective // Handbook of learning and cognitive processes. V. 3. Approaches to human learning and motivation. — New Jersey, 1976. - P. 283-308.

Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion // Psychol. Review. - 1985. - V. 89 (4). - P. 548-573.

Weits Sh. Nonverbal communication. — N.Y., 1974.

WelfordA. T. Stress and performance // Ergonomics. — 1973. — V. 16. — P. 567.

Wellek A. Emotional polarity in personality structure // M. B. Arnold (ed.) Feelings and emotions. The Loyola simposium. — N.Y., 1970.

Wessman F. E., RicksJ. H. Mood and personality. — N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1966.

Williams C. E., Stevens K. N. On Determining the Emotional State of Pilots during Flight: an Exploratory Study // Aerospace Medicine. — 1969. — V. 40. — № 12.

Wilmer H. A. The doctor—patient relationship and the issues of pity, simpathy and empathy // Brit. J. of medic, psychol. - 1968. - V. 41 (3).

Winkler H. Die Monotonie der Arbeit. — Leipzig, 1922.

Whiting]. W., Child I. L. Child training and personality. — New Haven: Yale University Press, 1953.

Witwicki Wl. Psychologia. T. 1. — Krakow, 1946.

WolffP. H. The causes, controls and organisation of behavior in the neonate// Psychological Issues. - 1966. - V. 5 (1). - № 17.

Woodworth R. S., ShlosbergH. Experimental psychology. — N.Y.: Holt, 1955.

Worden J. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. — N.Y.: Springer, 1982.

Wyatt S. An experimental study of a repetitive process // The British J. of Psychol. General Section. - 1927. - V. XVII.

Wyatt S., Eraser]. A., Stock F. G. The effects of monotony in work // Industrial Fatique Research Board Report. — 1929. — № 56.

Wyatt S., LangdonJ. N. Fatique and boredom in repetitive work. — London, 1937.

Yamauchi H. Effects of Verbal Cues of Fantasy of Fear of Success // Psychological Reports. - 1989. - V. 65(1).

Young P. Th //J. of experim. psychol. - 1933. - V. 16.

Young P. Th. Motivation and emotion. A survey of the determinants of human and animal activity. — N.Y.; London, 1961.

Zaborowski Z. Teoria rownowagi interpersonalnej studia socjologieczne // Informator. - 1973. - № 3. - S. 34-49.

Zahn-Waxler C et al. Development of concern for others // Developmental Psychology. - 1992. - V. 28 (1). - P. 126-136.

ZaidelD., Sperry R. Memory impaitmant after comissurotomy in man // Brain. — 1974. — V. 97. - P. 263-274.

Zazzo B. Psychologie differencielle de l'adolescence. — Paris, 1966. — P. 340-341.

Ziv A. Personality and sense of humor. — N.Y.: Springer Publ. Co., 1984.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ